TIGHT BINDING

ಪ್ರೇಮ ವಿದ್ಯಾಪೀಠ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ ಸಂ. ೧.

|| ಶ್ರೀ ||

ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ

(DIETETICS)

ಅಥವಾ

ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ತತ್ವಗಳು

ಭಿಷಗಾಚಾರ್ಯ, ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಶಾರದ (ಕಾಶಿ)
ಪಂಡಿತ ತಾರಾನಾಥಜಿಯವರ ಮುನ್ನುಡಿಯೊಡನೆ

ಲೇಖಕರು :

ವೈದ್ಯಭಾನು, ದ. ಕೃ. ಭಾರದ್ವಾಜ, ಎಂ.ಡಿ.ಎ.

LEUCODERMA SPECIALIST (ತೊನ್ನಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು)

ಭೀಷ್ಮ, ಸೀತಾದೇವಿ, ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಂತಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು.



ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಪ್ರೇಮ ವಿದ್ಯಾಪೀಠ, ತುಂಗಭದ್ರ, ಎಂ. ಎಸ್. ಎಂ. ರೈಲ್ವೆ

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ



ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮಾರಲು ಸಮಗ್ರ ಕರ್ಣಾಟಕದ ಏಜಂಟರು

ಸುಲಭ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಂಡಲ

ಬಸವನಗ[redacted], ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ

ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ

ವೋದಿ ಪವರ್ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ವರ್ಕ್ಸ್

ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹರಾಜ ರೋಡ್

೧೯೪೪

ನನ್ನ ವೈದ್ಯಗುರುಗಳಾದ

ಭಿಷಗಾಚಾರ್ಯ, ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಶಾರದ (ಕಾಶಿ)

ಪಂಡಿತ ತಾರಾನಾಥಜಿ

ಅವರಿಗೆ

ಈ ನನ್ನ ಅಲ್ಪ ಕೃತಿಯನ್ನು
ಸಮರ್ಪಿಸಿರುವೆನು

ದ. ಕೃ. ಭಾರದ್ವಾಜ



ಮುನ್ನುಡಿ

ನಮ್ಮ **ಪ್ರೇಮ ವಿದ್ಯಾಪೀಠದಿಂದ** ತಾವು ಪಡೆದ ವಿದ್ಯೆಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತ್ಯುಪಕಾರ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಶ್ರೀ ವೈದ್ಯಭಾನು ದ. ಕೃ. ಭಾರದ್ವಾಜರು ಈ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸುಸಂಕಲ್ಪವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ರೂಪದಿಂದ ಅವತರಿಸಿದೆ. ಋಣಮುಕ್ತರಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಸ್ವಪರಹಿತ ಕಾರಕ ರೀತಿಯೆಂದರೆ ಇಂತಹದೇ ಅಲ್ಲವೆ?

ಪಡೆದ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹರಡಿಸುವದೆ ಆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಾವೇ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೂ ಬೆಳೆಸುವ ಉಪಾಯವೂ ಅದೇ, ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮನೆಮಾಡಿ ಕೂತಿರುವ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳಿಸುವ ಸಾಧನವೂ ಅದೇ. ಆದುದರಿಂದ ಶ್ರೀ ಭಾರದ್ವಾಜರು ಸಾಧಿಸಿರುವ ಈ ಯೋಗವು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೊಂದು ಸುಯೋಗವಾಗಿಯೇ ಪರಿಣಮಿಸದಿರದು.

ವಿದ್ಯೆಗೆ ಪಕ್ಷಪಾತವೇ ಕಲಂಕ, ಆ ವಿದ್ಯೆಯ ಅಪೂರ್ಣತೆಯ ಕುರುಹು. ಹೊತ್ತು ದಿಕ್ಕುಗಳ ಸೊಕ್ಕು ವಿದ್ಯಾವಂತನು ಸದಾ ಧಿಕ್ಕರಿಸುವ ಸೊತ್ತು. ವಿದ್ಯಾಭಿಮಾನವು ಯಥಾರ್ಥವೇ ಆಗಿರುವಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆಯು ಪೂರ್ವದಿಂದೆದ್ದರೇನು, ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದುದುರಿಬಿದ್ದರೇನು ; ಒಮ್ಮೆ ಹಿಂದೆದ್ದು ಮಲಗಿದ ಶಕ್ತಿಯಾದರೇನು, ಇಂದು ನಲಿಯುವ ಯುಕ್ತಿಯಾದರೇನು ; ವಿದ್ಯಾವಂತನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾನ್ಯವೆ. ಹೀಗಿರುತ್ತ ಶ್ರೀ ಭಾರದ್ವಾಜರು ಹೈಂದವಾಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದದ್ದು ಅವರ ವಿದ್ಯೆಗೊಂದು ಗೌರವವೇ ಸರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆಂಗ್ಲಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಲಿತ ಕನ್ನಡಿಗ ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ಸಹ ಆಯುರ್ವೇದದ ಒಂದು ಮಿಂಚನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಹೊಳೆಸದಿರದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಚಕರಿಗೆ ಇದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವನ್ನಂತೂ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರೇ ತಮ್ಮ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರವೀಣರಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದದ್ದು, ಪ್ರವೇಶಕರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಬರೆದವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ತ್ರಿದೋಷ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡವರು, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ನಿದಾನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಇಂದು ಮುಟ್ಟಿದ ಮೆಟ್ಟಲೇ ಆಯುರ್ವೇದಜ್ಞರು ಮೊದಲು ಮೆಟ್ಟಿದ ಮೆಟ್ಟಲೆಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದಂತಿರಲಿ. ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರವೀಣರಿಗೂ ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಯೋಗವಾಗದೆ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ರಸ, ವೀರ್ಯ, ವಿಪಾಕ, ಪ್ರಭಾವ, ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ, ವಿಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ—ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರವೀಣ ವೈದ್ಯರು ಸಹ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ತುಂಬಿರೋಣದರಿಂದ, ಅವರಿಗೂ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಲೇಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲದವರಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯುವನ್ನು ಒಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುವದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೂ ದೇಶಹಿತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಈ ವಿಷಯವು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬರತಕ್ಕದ್ದೆ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಗಹನವಾದ ವಿಷಯುವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಹಲ ಕೆಲವು ಲೋಪದೋಷಗಳೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬಾರದಿರವು. ಅವು ವಿಷಯಜ್ಞಾನದ ಕುಂದುಕಗಳಲ್ಲ, ಅದರ ಸುಲಭ ವಿವರಣೆಗೆ ಬರುವ ಕಷ್ಟಗಳು. ವಾಚಕರ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿದುಬಂದಂತೆ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಆ ಕಷ್ಟಗಳಿಲ್ಲದಂತಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಕಾಶನಗಳು ಸರಳವಾಗಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ **ವಿದ್ಯಾಪೀಠಕ್ಕೆ** ಈ "**ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ**"ವು ಒಂದು ಸಾರ್ಥಕಸೇವೆಯೆಂದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಪ್ರೇಮ ವಿದ್ಯಾಪೀಠ
ತುಂಗಭದ್ರಾ
೭-೯-೧೯೩೩

ತಾರಾನಾಥ,
ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ.

ಮೊದಲ ಮಾತು

ಸಮಗ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮಾನವಪ್ರಾಣಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಾನವು ದೊರೆತಿರುವುದಕ್ಕೆ, ಮಾನವ ಜೀವಿಯು ಒಂದು ಧ್ಯೇಯ-ಧರ್ಮ-ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೇರಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆ ಧ್ಯೇಯ ಅಥವಾ ಧರ್ಮಸಾಧನೆಯು ಸಾಂಗವಾಗಿ ನೆರವೇರುವುದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮನ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾದ ದೇಹವು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಚೀನಾರ್ಯರು "ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್" ಎಂದು ಸಾರಿದರು. ದೇಹವು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವು ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂಬುದನ್ನರಿಯಬೇಕು. ಅದಿಲ್ಲದೆ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ದಾಸರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯೆಂಬುದು ಏನುಬೇಕಾದರೂ ತುಂಬಬಹುದಾದ ಚೀಲವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆಚರಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಶರೀರವು ರೋಗಕ್ಕೆ ತವರುಮನೆಯಾಗಿ, ಇಹಲೋಕವಾಸವೂ ದುಃಖಮಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪರಲೋಕದ ಕನಸು ಕೂಡ ದೂರವಾಗುವುದು. ಕೆಲವರು ತಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೆಂದು ಲಾಡು, ಆಂಬೊಡೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಜೂಜುಕಟ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವರು. ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಬಲವಿರುವವರೆಗೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ಗೊತ್ತಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದಕೂಡಲೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ತಲೆದೋರುವವು. ಹಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಾವು ಆಚರಿಸಿರುವ ಆಹಾರವಿಧಿಯೇ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದು. ಪ್ರಪಂಚದ ಹಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ೧೦೦—೧೨೦—೧೩೦ ವರುಷ ಬದುಕಿರುವ ಮಹನೀಯರ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಈಗಲೂ ಅನೇಕವಾಗಿರುವವು. ಅವರ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ಅವರ ಆಹಾರ ಮಿತಿ ವಿಧಿಗಳೆ ಅವರ ದೀರ್ಘಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಮನಸ್ಸುಮಾಡಿದರೆ ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗಲಿಚ್ಛಿಸಬಹುದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆಗಳು ಕೂಡ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಿಂದ ಆಹಾರಪಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆಯು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋ

ಗಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅದರಿಂದ ಇಹಪರಸುಖವು ಲಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುವುದು. ನಮ್ಮ ಭಾರತವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಇಹಪರಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕೆಂದು ಸಾರಿರುವುದು.

ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು |
ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ||

ಅ. ೬, ಶ್ಲೋ. ೧೭.

ಎಂದರೆ 'ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅಹಾರ, ವಿಹಾರ ಮಾಡುವವನು, ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಾಡುವವನು, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವವನು, ಉಚಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುವವನು—ಇಂತಹನಿಗೆ ದುಃಖಪರಿಹಾರಕವಾದ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು' ಎಂದು ನಮ್ಮ ದೀರ್ಘ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಇಹಪರಸಾಧನೆಗೂ ಮೂಲವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗೀತೆಯು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದು. ಮತ್ತೆ ಯಾವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನ ಧ್ಯೇಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವೆಂಬುದನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಮೂರು ವಿಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರುವುದು.

ಆಹಾರಸ್ತ್ವಪಿ ಸರ್ವಸ್ಯ ತ್ರಿವಿಧೋ ಭವತಿ ಪ್ರಿಯಃ |
ಯಜ್ಞಸ್ತಪಸ್ತಥಾ ದಾನಂ ತೇಷಾಂ ಭೇದಮಿಮಂ ಶೃಣು ||

ಅ. ೧೭. ಶ್ಲೋ. ೭.

ಎಂದರೆ 'ಆಹಾರ, ಯಜ್ಞ, ತಪಸ್ಸು, ದಾನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧ ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗುವುದು; ಇವುಗಳ ಭೇದವನ್ನು ಹೇಳುವೆನು ಕೇಳು!'

ಆಯುಸ್ಸತ್ವ ಬಲಾರೋಗ್ಯ ಸುಖಪ್ರೀತಿ ವಿವರ್ಧನಾಃ |
ರಸ್ಯಾಃ ಸ್ನಿಗ್ಧಾಃ ಸ್ಥಿರಾಹೃದ್ಯಾ ಆಹಾರಾಃ ಸಾತ್ವಿಕಪ್ರಿಯಾಃ ||

ಎಂದರೆ 'ಆಯುಸ್ಸು, ಉತ್ಸಾಹ, ಬಲ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸುಖ, ಪ್ರೀತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಮತ್ತು ರಸಮಯೋಪೇತವಾದ, ತೈಲಾದಿಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ, ಚಿರಕಾಲ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಂಪಾದ ಆಹಾರಗಳು ಸಾತ್ವಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದವುಗಳು.'

ಕಟ್ವಮ್ಲಲವಣಾತ್ಯುಷ್ಣ ತೀಕ್ಷ್ಣರೂಕ್ಷ ವಿದಾಹಿನಃ |
ಆಹಾರಾ ರಾಜಸಸ್ಯೇಷ್ಟಾ ದುಃಖಶೋಕಾಮಯಪ್ರದಾಃ ||

ಎಂದರೆ 'ದುಃಖ, ಶೋಕ, ರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಕಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಆಗಿರುವ, ಉಷ್ಣಕರವಾದ ಮತ್ತು ಖಾರವಾದ ಮತ್ತು ಅತಿ ಕ್ರೂರವಾದ (ವಿಶೇಷ ಉದ್ವೇಗಕರವಾದ) ಸುಡತಕ್ಕ ಆಹಾರಗಳು ರಾಜಸರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರುವವು!' ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಉದ್ವೇಗಕರವಾದ (Stimulating) ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಆಹಾರಗಳು ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರದಿಂದ ವರ್ಜ್ಯವಾಗಿರುವವೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಹಿಯೆಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಕಹಿ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣವೆಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಸಿಹಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಿಹಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ವರ್ಜ್ಯವೆನಿಸಲಾರದು. ಮತ್ತೆ

ಯಾತಂಯಾಮಂ ಗತರಸಂ ಪೂತಿ ಪರ್ಯುಷಿತಂಚಯತ್ |
ಉಚ್ಛಿಷ್ಟಮಪಿ ಚಾಮೇಧ್ಯ ಭೋಜನಂ ತಾಮಸಪ್ರಿಯಮ್ ||

ಎಂದರೆ 'ಶಾಕವಾದಮೇಲೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾದುದರಿಂದ ಆರಿ ತಣ್ಣಗೆ ಆದ ಮತ್ತು ನೀರಸವಾದ, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತವಾದ, ತಂಗಳಾದ, ಎಂಜಲು ಮತ್ತು ಅಪವಿತ್ರವೂ ಆದ ಆಹಾರವು ತಾಮಸ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವು' ಎಂದು ಸಾರಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ನಮಗೆ ಗೀತೆಯು ಅನುಷ್ಠಾನ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರದೆ ಕೇವಲ ಪೂಜ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ತತ್ವಗಳೂ ಪೂಜ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿದಿವೆ. ಆ ತತ್ವಗಳು ನಿಜವಾದ ಆಚರಣೆ ಬಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಗಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಮತ್ತೆ ಈಗ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ನಾಗರೀಕತೆಯಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನೊರೆಯದಂತಾಗಿದೆ. ನಾವು ಯಂತ್ರಾಲಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಬೀಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿರುವೆವು. ಇದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಸತ್ವವು ಯಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ವಿವರವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದ ೧೧ನೆ ಅಧ್ಯಾಯದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಕೂಡದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರಸಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗವು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ—ರಸದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ—ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೆಂದು ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಈಗ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಬಲ ಬರುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಔಷಧಿ ಬೇಕೆನ್ನುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹರಿಗೆ 'ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಗುಣವಿದೆಯೆ ಹೊರತು, ಔಷಧದಲ್ಲಿಲ್ಲ ; ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಔಷಧವಾಗಿರುವವು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ನಿತ್ಯವೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವೆವೊ ಅದು ಆಹಾರವೆನಿಸುವುದು. ಉಳಿದವು ಔಷಧವೆನಿಸುವವು' ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಔಷಧಿ ರೂಪವಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಚಕರಿಗೆ ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮನನಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಐದು ಮತ್ತು ಆರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಹಾರದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಲೆ ಎಷ್ಟು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಈ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದರ ತತ್ತ್ವಗಳಂತಾಚರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಎಂತಹ ಮನೆಯಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಖಸಂಪತ್ತಿಯಿಂದ ಶೋಭಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದು.

ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಕೇವಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ತಿಳಿಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಈಗಿನ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಕಟ್ಟು—ಅನ್ನ' ಎಂದು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವರು. ಆದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೂಡ ಬೇಸರವಾಗುವುದು. ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಔಷಧವಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದರಂತೆ ಪಥ್ಯವನ್ನು ವಿಧಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಏಳನೆಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡದ ಹೆಸರು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಒಂದೊಂದೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಥ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಪಥ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದಲೆ ಯೋಜಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆಂಗ್ಲ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನಾರಂಭಿಸುವರು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬ ಸೂತ್ರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವರು. ಈ ದೋಷನಿವಾರಣೆಗೆ ರಸಗಳೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ರಸಗಳ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ವಿಶದವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿರಾವ್ಯಧೆ, ಅಗ್ನಿರಕ್ಷೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಧಿಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲವರಿಂದಲೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅರಿಯದವರು ಆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಬಾರದು.

ಇನ್ನು ರೋಗದ ವಿವರವನ್ನು ಕೊಡದೆ, ರೋಗವನ್ನೆಂತು ಅರಿಯಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ವಾಚಕರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಬಲ್ಲವರಿಂದ ವಾತ-ಪಿತ್ತ-ಕಫ ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಆಗಿದೆಯೆಂದು ನಮ್ಮವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಆ ದೋಷನಿವಾರಣೆಗೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರ ನಿರ್ಣಯಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಯಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಯಾವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ೭ನೆಯ ಪ್ರಕರಣದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರರಾಗಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ರೋಗಗಳೂ ವಿವಿಧವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಾದಿ ದೋಷಗಳು ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮನನಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದು, ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಧ್ಯೇಯ-ಧರ್ಮ-ಸಾಧನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನನ್ನ ಶ್ರಮವು ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸುವೆನು.

ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆಯಲು ನನಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನಿತ್ತ ತುಂಗಭದ್ರಾ ತೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ದಾನವನ್ನೂ, ಪ್ರೇಮ ವಿದ್ಯಾಪೀಠವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ-ಪೌರ್ವಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ವಿದ್ಯಾದಾನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ, ನನ್ನ ವೈದ್ಯ ಗುರುಗಳಾದ ಭಿಷಗಾಚಾರ್ಯ ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ತಾರಾನಾಥಜಿ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಪ್ರಣಾಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರೇಮ ವಿದ್ಯಾಪೀಠದ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಪ್ರೇಮ ವಿದ್ಯಾಪೀಠದವರಿಗೂ ನಾನು ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿರುವೆನು.

ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆಧಾರವಾದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಲೇಖಕರಿಗೂ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು ಸಲ್ಲಬೇಕಾಗಿವೆ.

ಮುದ್ರಾರಾಕ್ಷಸನ ಕಾಟದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಕರ್ಣಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪೋಲೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಯಬಾರದೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಚಕರ ಕ್ಷಮೆ ಬೇಡುವೆನು. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗಿರುವುದು. ಉಳಿದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆನು.

ಸಹೃದಯರಾದ ಕನ್ನಡಿಗರು ನನ್ನೀ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನಿತ್ತರೆ ಕಳೆದ ೮ ವರುಷಗಳ ವೈದ್ಯದ ಅನುಭವರೂಪವಾಗಿರುವ 'ವನೌಷಧಿ ವಿಜ್ಞಾನ' ಮತ್ತು 'ರೋಗನಿದಾನ ವಿಜ್ಞಾನ' ಎಂಬೆರಡು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೆ ವಾಚಕರ ಮುಂದಿರಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವೆನು.

ಬಸವನಗುಡಿ,
ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ.
೧-೯-೧೯೩೩

ಕನ್ನಡಿಗರ ಸೇವಕ,
ದ. ಕೃ. ಭಾರದ್ವಾಜ.

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶ

೨. ರಸವೀರ್ಯ ಪ್ರಭಾವ ವಿಚಾರಗಳು

೩. ಋತುಮಾನ ಪರಿಣಾಮಗಳು

೪. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

೫. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ

೭. ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಗಳು

೧೧. ಗೃಹವೈದ್ಯ—ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

೧೨. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಧಿಗಳು

ಪರಿಶಿಷ್ಟ

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆಧಾರವಾಗಿರುವ
ಗ್ರಂಥಗಳು

---

(೧) ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಕ್ಷಕ—ಶ್ರೀ|| ಬಾಳಾಸಾಹೇಬ ಪಂತ ಪ್ರತಿನಿಧಿ, ಬಿ.ಎ., ಔಂಧ್ ಸಂಸ್ಥಾನಾಧಿಪತಿ ವಿರಚಿತ.

(೨) ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಿ ವಿಜ್ಞಾನ—ವೈದ್ಯಭೂಷಣ ಪುರುಷೋತ್ತಮ ಸಖಾರಾಮ ಹಿರ್ಲೇಕರ, ಉಮರಾವತಿ.

(೩) ಮಹಾಮಹೋಪಾಧ್ಯಾಯ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವನಾಥ ಕವಿ ವಿರಚಿತ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಮ್.

(೪) ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ನಿಘಂಟುಃ—ಶ್ರೀ ರಂಗನಾಥ ವಿರಚಿತ.

(೫) ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ.

(೬) ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತಾ.

(೭) ವಿಷಮಂಜರಿ—ಶ್ರೀ ರಂಗನಾಥ ಸಖಾರಾಮ ಲಾಳೆ ಕೃತ.

(೮) ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ—ವಾಗ್ಭಟ ವಿರಚಿತ.

(೯) ಭಾವಪ್ರಕಾಶ.

(೧೦) ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಭಾಕರ—ಶ್ರೀ ಪ್ರಭಾಕರ ಬಾಳಾಜಿ ಓಗಲೆ ಕೃತ.

(೧೧) ಸುಲಭೌಷಧಿ ಪ್ರಭಾಕರ— ,, ,, ,,.

(೧೨) ಆರ್ಯ ವೈದ್ಯಕಲಾನಿಧಿ—ವೈದ್ಯಪಂಚಾನನ ಕೃಷ್ಣಶಾಸ್ತ್ರಿ ಕವಡೆ, ಬಿ.ಎ., ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಪಂಚಾನನ ಗಂಗಾಧರಶಾಸ್ತ್ರಿ ಗುಣೆ ವಿರಚಿತ.

(೧೩) ಪ್ರೇಮಪತ್ರಿಕೆ ಸಂಪುಟ ೭—೮.

(೧೪) ಯೋಗರತ್ನಾಕರ.

(೧೫) ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತೆ.

(16) Food—DR. Robert McCarrison, I.M.S.

(17) Nature's Way—Reddie Mallett.

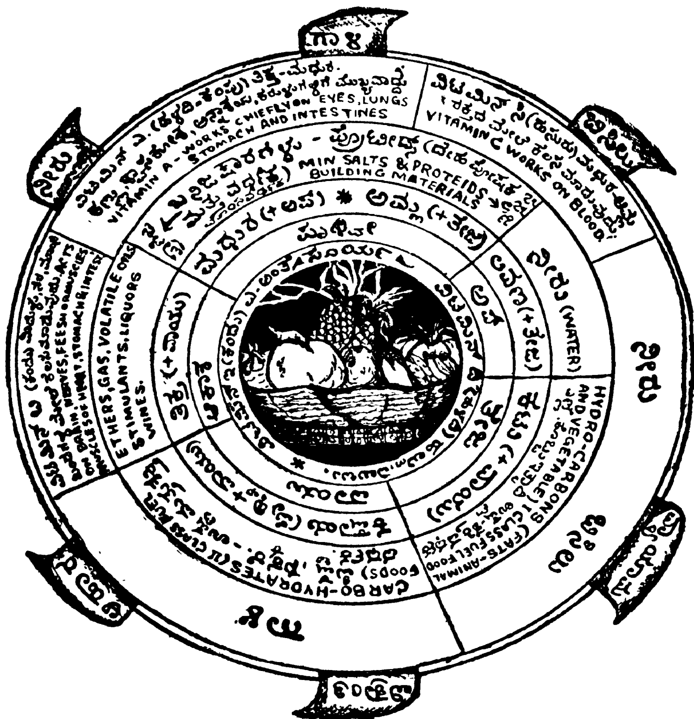
(18) Indian Materia Medica—K. M. Nadkarni.

(19) An Interpretation of Ancient Hindu Medicine—Chandra Chakrabarty.

DIETETICS IN ANCIENT INDIA

"After the Forest-dwellers, the order of Sarmanes second in honour is the Medical-Philosophers, as it were, on the special subject of Man.........They know how by their simples to make marriages fertile and how to procure male children or female children, as may be desired. *Their treatment is mainly by diet and not by medicines.* And of medicines they attach greater value to those applied externally than to drugs. Other remedies, they say, are liable to do more harm than good"—Quoted from *Megasthenes* by E. R. BEVEN, M.A., in 'The Cambridge History of India' Vol. I, pp. 420.—Edited by E. J. RAPSON, M.A.

ಆಹಾರೌಷಧಿ ವಸ್ತು ಚಕ್ರ



ಇದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ೨ ಮತ್ತು ೧೦ ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

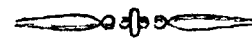
*

|| ಓಂ ||

ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ

ಅಥವಾ

ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ತತ್ವ



೧. ವಿಷಯಪ್ರವೇಶ

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ
ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮ ಓಷಧೀಭ್ಯಃ ||
ನಮೋವಾಚೆ ನಮೋವಾಚಸ್ಪತಯೇ
ನಮೋ ವಿಷ್ಣವೇ ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ ||

"ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಬ್ರಹ್ಮ, ಅಗ್ನಿ, ಪೃಥ್ವಿ, ಔಷಧಿ, ವಾಣಿ, ವಾಕ್ಪತಿ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನಾದ ಮಹಾವಿಷ್ಣು ಇವರುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ"—ಭಿಷಗ್ಜನರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ರುಗ್ಣ ಮಾನವರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನ ವೆಂಬೀ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆಯ ಆರಂಭಿಸುವೆನು.

ಶರೀರವು ಸಕಲ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಸಾಧನವೆಂಬ ವಿಷಯವು ಸರ್ವಶ್ರುತವಾದುದು. ಆದರೆ ಮಾನವ ಶರೀರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಅದರಂತೆಯೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅವನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅನುರೂಪವಾಗಿರುವುದೆಂಬುದು ಸತ್ಯ ವಾದುದು.

ಮಾನವನಿಗೆ ಅನ್ನ, ಪಾನ, ನಿದ್ರೆ, ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಏಳುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ನಿತ್ಯ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಸರ್ವತ್ರ

ಸುಖವು ದೊರೆಯಬೇಕೆಂಬ ಕೇವಲ ಸ್ವೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಇಚ್ಛೆಯು ಇರುವುದು. ತನಗೆ ದುಃಖವಾಗಬೇಕೆಂದು ಯಾವನಿಗೆ ಆಸೆಯಿರುವುದು ? ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಿಂದಲೂ ನಮಗೆ ಸುಖವೇ ದೊರೆಯಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮತ್ತು ಪೂಜ್ಯಗ್ರಂಥವೆಂದು ಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಶ್ರೀಮದ್ಭವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನಮ್ಮ ಆಸೆಯನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತ ಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು |
ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ || ಅ. ೬.೧೭ ||

ಎಂದರೆ "ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಮಾಡುವವನು, ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಾಡುವನು, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವವನು, ಉಚಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುವವನು—ಇಂತಹನಿಗೆ ದುಃಖಪರಿಹಾರಕವಾದ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು" ಎಂದರೆ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕರ್ಮಯೋಗವನ್ನು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವಾಗ ನಮಗೆ ದುಃಖವುಂಟಾಗಕೂಡದು ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ತೋರಿಸಿರುವನು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು **ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ** ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. **'ಯುಕ್ತಾಹಾರ'** ವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಕೆಲಸ, ಬಲ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಮತ್ತು ಋತು, ದೇಶಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರವು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈಗ ಆಹಾರವು ಯಾವಬಗೆಯದಾಗಿರುವುದೆಂಬುದು ಅದೇ ಗ್ರಂಥದ ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಕಟ್ವಮ್ಲಲವಣಾತ್ಯುಷ್ಣ ತೀಕ್ಷ್ಣ ರೂಕ್ಷವಿದಾಹಿನಃ |
ಆಹಾರಾ ರಾಜಸಸ್ಯೇಷ್ಟಾ ದುಃಖಶೋಕಾಮಯಪ್ರದಾಃ || ಅ ೧೭.೯ ||

ಈಗ ವಿಶೇಷ ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ, ವಿಶೇಷ ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಣಗಿಸುವಂಥಾದ್ದಾಗಿಯೂ ಕ್ರೂರವಾಗಿ

ಸುಡತಕ್ಕಂಥಾದ್ದಾಗಿಯೂ ದುಃಖ, ಶೋಕ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂಥಾದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳು ಹಲವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವವು. ಇಂಥಾ ರಸಹೀನವಾದ ಕೇವಲ ರೂಕ್ಷ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ, ವಿಶೇಷ ಹುಳಿ ಖಾರಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿತಟ್ಟುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತಟ್ಟುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇಂತಿಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಾನಕರವಾದ ಉತ್ತರವು ದೊರೆಯದ ಹೊರತು ಆಹಾರಗುಣಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲಜನ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಕೂಡ "ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿವರ್ಯರು ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದು ಅದನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟಿರುವರು' ಎಂಬ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ ಈ ಉತ್ತರವು ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಲಾರದು. ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವ ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿವಿಧಾಂಗಗಳ ವಿವಿಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವೂ ಅದರಂತೆಯೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಮಿಶ್ರಣವೂ ಉಳ್ಳ ಅನೇಕ ವಿಧ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಬರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣಗಳು ಇಂದು ಸಮಗೆ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಒಳಭೇದಗಳೂ ಸಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಾನವ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ, ಆ ಬುದ್ಧಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಲೆ ರಚಿತವಾದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಇತರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಇಂತಹ ಅನುಭವವು ಅಶಕ್ಯವೂ, ಲೋಕೋತ್ತರವಾದುದೂ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬರುವುದು. ಮತ್ತೆ ಅಂತಹ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಾದರೂ ಎಷ್ಟೊ ಬಗೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತರಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಸಕಲ

ಮಾನವ ಜಾತಿಯ ಕಲ್ಯಾಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಸ್ವಂತ ದೇಹವನ್ನೀಯುವಂತಹ ಮಹಾತ್ಮರು ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆಯಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಹುಟ್ಟಿರ ಬಹುದು ಎಂಬ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಕೂಡ ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಲೆ ರಚಿಸ ಬೇಕಾಗುವುದು ! ಹಾಗೆಂದಮೇಲೆ ಅನುಭವದ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಸತ್ಯವಾಗಿ ತೋರಲಾರದು. " **ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಪ್ರವರ್ತಕವಾಗಿರುವ ಯಾವು ದಾದರೊಂದು ತರ್ಕಸಿದ್ಧ ಅಥವಾ ಉಪಪತ್ತಿಮೂಲವುಳ್ಳ ತತ್ವವು ಅಥವಾ ಧೋರಣೆಯು ಇರಲೇಬೇಕು.**" ಅದರ ವಿಚಾರವು ಮಹತ್ವ ದ್ದಾಗಿರುವುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ಪಕ್ಷದಿಂದ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, ಈ ಬಗೆಯಾದ ಉತ್ತರವು ಬರುವುದು.—"ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳ ಅಲೌಕಿಕವಾದ ತಪಸ್ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಯೋಗದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಅಂತಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಪರಿಚಯವಾಗಿ ಅವರು ಅದನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟಿ ರುವರು."—ಈ ಉತ್ತರವೂ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನವನ್ನುಂಟುಮಾಡ ಲಾರದು. ಅಂತಸ್ಫೂರ್ತಿಗೆ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಉಪಪತ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನವು ಏಕಾಗಬಾರದು ? ಈಗ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಿರುವ ವಾಙ್ಮಯದಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರುವ ಧೋರಣೆಯ ಅಥವಾ ತತ್ವದ ವಿಚಾರವು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ಜ್ಞಾಪಕ ದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು—ಪ್ರಾಚೀನಾರ್ಯರ ತತ್ವ ವಿವೇಚನ ಪದ್ಧತಿಯು ಈಗಿನ ವಿವೇಚನ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದಿರಬಹುದು ; ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅದು ಮೊದಲು ವಿಸಂಗತವೆಂದು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ಯಾವ ತತ್ವವನ್ನನುಸರಿಸಿದ್ದರೂ ಅದರ ವಿವೇಚನೆಯು ಬರೆಯುಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ, ನಿಜವೇ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಂದೂ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ತತ್ವವಿವೇಚನೆಯು ತಪ್ಪೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗೆಯ ಬುದ್ಧಿ

ಯಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನರ ತತ್ವ ವಿಚಾರವನ್ನು ನಿತ್ಯಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ನೋಡು ವಾಗ ಸರ್ವಾಂಗವಾಗಿ ಅವರು ತೋರಿಸಿದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಚೀನ ತತ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅರ್ವಾಚೀನ ವಿಮರ್ಶಾ ವಿಧಾನ ಗಳು ಒಪ್ಪುವದಿಲ್ಲ.

ರಸ ವೀರ್ಯ ವಿಪಾಕ ಪ್ರಭಾವ ವಿಕಾಸ

ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮಾನವ ಸಮಾಜವು ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯರು ಯಾರ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಉಪದೇಶದಿಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನಾರಂಭಿಸಿದರು, ಅದು ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಯಿತು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಸಂಗತಿಗಳ ವಿವೇಚನೆಯು ಬಹು ಮನೋರಂಜಕ ವಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಇತಿಹಾಸದ ವಿಷಯವಾಗಿರುವು ದರಿಂದ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಊಹನೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಸಿವಿನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವೇ ಪ್ರಾಯಶಃ ಅನ್ನಪ್ರವರ್ತಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಅನಂತರ ಅನು ಕರಣ, ತರ್ಕ, ಅನುಮಾನಾದಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅನುಭವವುಂಟಾಗುತ್ತ, ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಶ್ಚಿತ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಶೋಧಕಬುದ್ಧಿಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಆ **ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕಾರಂಭವಾದನಂತರ ನಿರೀಕ್ಷಣ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸೃಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಾಮ್ಯವು ಕಂಡುಬಂದಿತು.** ಬಳಿಕ ಮಾನವಶರೀರದ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೃಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಘಟಕವು ಸಜಾತೀಯವಾಗಿರುವುದೆಂಬ ವಿಷ ಯವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಮೊದಲು ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಸೃಷ್ಟಿಯೂ, ಬಳಿಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾದ ಉದ್ಭಿಜಸೃಷ್ಟಿ

ಯೊಂದಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಯು ಸಾಮ್ಯಹೊಂದಿರುವ ವಿಚಾರವೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆಹಾರದ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಗಾರಂಭವಾಗಿರ ಬಹುದು. ಎಂದರೆ ಮಾನವಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತಮಾಂಸಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ ವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತ ಮಾಂಸಾದಿಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಮೊದಲು ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು, ಬಳಿಕ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತಮಾಂಸಾದಿಗಳು ವನಸ್ಪತಿಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಅನಂತರ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾ ರಂಭವಾಯಿತು. ಆ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಬೇರೆ ಬಗೆಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರು ವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಆಗ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣಕ್ಕೆ ಆರಂಭ ವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ರೋಗಗಳ ನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೂ, ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ರೋಗವು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುವುದೂ, ಕೆಲವು ನಿತ್ಯೋಪಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ನಿರುಪದ್ರವಕರವಾ ಗಿಯೂ ಇರುವುದೂ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಆ ಅನುಭವದಿಂದ **ನಿತ್ಯೋಪ ಯುಕ್ತ, ರೋಗಕರ, ರೋಗವಿನಾಶಿ** ಎಂದು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವು. ಈ ಮೂರಕ್ಕೆ **ಸ್ವಸ್ಥಹಿತ, ಕೋಪನ, ಶಮನ** ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿದೊರೆತವು, ಎಂದರೆ (೧) ನಿರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಸ್ಥಹಿತವೆಂದೂ (೨) ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾತಾದಿದೋಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕೋಪನವೆಂದೂ (೩) ಕುಪಿತ ದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವವುಗಳಿಗೆ ಶಮನವೆಂದೂ ಹೆಸರು ದೊರೆ ಯಿತು. ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ, ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗ ಇವುಗಳ ಅನುಭವವು ಬೆಳೆಯುತ್ತ, ವನಸ್ಪತಿ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವರ್ಗೀಕರಣಕ್ಕಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ವಿಚಾರಶೋಧನೆಯಾಗುವಾಗ, ಪೃಥ್ವಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ

ಅನೇಕ ಖನಿಜಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಹಲವು ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿ, ಪ್ರಾಣಿಜ ಪದಾರ್ಥ, ಉದ್ಭಿಜ, ವನಸ್ಪತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳೂ ಖನಿಜಗಳಾದ ಲೋಹ, ಧಾತು ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಔಷಧಿವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾವೇಶವಾದವು. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಕರವಾದ ಆರಂಭದ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆಸಕಲ ಸೃಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾಮ್ಯವೇ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವು ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗದ ಪದಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ **ಸಮಾನಧರ್ಮಸ್ವರೂಪ**ವುಳ್ಳದಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳ ರಚನೆಯೂ ಏಕ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸೇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳ ಜೀವನ ಕ್ರಮವು ಏಕ ರೀತಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಕೆಲವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಮಾನವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ **ಸ್ವರೂಪ, ಗುಣ, ಕ್ರಿಯೆ, ಜೀವನವ್ಯಾಪಾರ ಮತ್ತು ಘಟಕ ದ್ರವ್ಯ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹಲವು ಸಾಧರ್ಮ್ಯ ಅಂಶಗಳೆ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವವೆಂದರಿಯಬೇಕು.** ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ದ್ರವ್ಯ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ನೂತನ ಶರೀರಗಳ ಸಂಬಂಧವು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಬಳಿಕ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಆಯಾ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವಬಗೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವುದು ಎಂಬ ವಿಷಯದ ವಿಚಾರವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಅದರಂತೆಯೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನೇಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ, ಅವುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮದ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ **" ರಸವೀರ್ಯವಿಪಾಕವಿಜ್ಞಾನ "** ಎಂಬ ಹೆಸರುಂಟಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವವು. ಅವುಗಳಲ್ಲದೆ ಮೈಗೆ ತಿಕ್ಕುವುದು, ಲೇಪ ಹಚ್ಚುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಟ್ಟುವುದು,

ಧೂಪ ಹಾಕುವುದು, ಧೂಮ್ರಪಾನ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಹಬೆಕೊಡುವುದು, ಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ನಸ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಅಂಜನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಗೆಗಳಿರುವವು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ತಿಂದಬಳಿಕ ಅವುಗಳು ಜಠರಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಪಚನವಾದಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ರಸವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಶರೀರದ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ—ವಿವಿಧ ಘಟಕ ಗಳಲ್ಲಿ—ಹರಿದು ಅದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ರಸ, ವೀರ್ಯ, ವಿಪಾಕ, ಪ್ರಭಾವಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸ ಲಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರರೂ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನಸಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂಸಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು, ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬಂದಿರುವ ರೋಗ ಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯಬಹುದು.

---

೨. ರಸ ವೀರ್ಯ ವಿಪಾಕ ಪ್ರಭಾವ ವಿಚಾರಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅವುಗಳ ಗುಣವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುವವು. ಮತ್ತೆ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆ ಗುಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ೨೦ ಇರುವುದು. ಅವುಗಳಾವುವೆಂದರೆ :—

ಗುರುಮನ್ದಹಿಮಸ್ನಿಗ್ಧ ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣಸಾಂದ್ರಮೃದುಸ್ಥಿರಾಃ |
ಗುಣಾಃ ಸಸೂಕ್ಷ್ಮವಿಶದಾ ವಿಂಶತಿ: ಸವಿಪರ್ಯಯಾಃ || ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ, ಸೂ. ೧

ಗುರು (heavy) ಮಂದ (dull, slow, inactive), ಹಿಮ (ಶೀತ cold) ಸ್ನಿಗ್ಧ (oily or greasy) ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣ (polished), ಸಾಂದ್ರ (ಘನ

solid), ಮೃದು (soft), ಸ್ಥಿರ (stable), ಸೂಕ್ಷ್ಮ (subtle, minute), ವಿಶದ (ಅಪಿಚ್ಛಿಲ nonmucilagenous)—ಇವು ಹತ್ತು ಒಂದು ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವು. ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಪರ್ಯಯುವಾದವು (contraries)—ಲಘು (light) ತೀಕ್ಷ್ಣ (pungent) ಉಷ್ಣ (hot, heating, stimulant) ರೂಕ್ಷ (ಶುಷ್ಕ, ಶೋಷಕ—dry, drying or de-hydrating) ಖರ (rough) ದ್ರವ (liquid), ಕಠೋರ (hard), ಸರ (ಚಂಚಲ moving, tremulous), ಸಾರಕ (purging), ಸ್ಥೂಲ (coarse, bulky), ಪಿಚ್ಛಿಲ(mucilagenous, slimy) —ಇವು ಹತ್ತು ಗುಣಗಳು ಸೇರಿ ೨೦ ಗುಣಗಳಿರುವವು.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಅರ್ಥಗಳಾಗುವುವು. (೧) ಭೌತಿಕ (physical) ದಲ್ಲಿ ಗುರು ಎಂದರೆ ಭಾರವಾದ್ದು, ಜಡವಾದ್ದು (heavy, weighty.) ಚಿಕಿತ್ಸಾ (therapeutical) ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ **ಗುರು** ಎಂದರೆ ದುಷ್ಪಾಚ್ಯ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾದ್ದು (difficult to digest) ಎಂಬರ್ಥವಾಗುವುದು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜಡ, ವಾತನಾಶಕ, ಪುಷ್ಟಿ ಕಾರಕ, ಕಫಕಾರಕವಾಗಿರುವವು. ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಗುಣ ಗಳು ಲೌಕಿಕ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವವು. **ಮಂದ** ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಿಧಾನ, ವೇಗವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೇಳಿರುವುದು. ಆದರೆ ನಿಘಂಟಿನಲ್ಲಿ ಮಂದದ್ರವ್ಯವೆಂ ದರೆ ಯಾವುದರ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗುವುದೊ ಆ ದ್ರವ್ಯವೆನಿಸು ವುದು. ಉದಾಹರಣೆ:—ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದವು ಮಂದ ದ್ರವ್ಯಗಳು. ಮೆಣಸು, ಶುಂಟಿ, ಜಾತೀಫಲಾದಿ ದ್ರವ್ಯಗಳು **ತೀಕ್ಷ್ಣ**ವಾದವು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಹರಿತವಾದ ಚೂರಿಯಂತೆ ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿ ಮಾಡುವುವು. ಇವು ಪಿತ್ತಕಾರಕ, ಲೇಖನ ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತ ನಾಶಕಗಳು. ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಕಬ್ಬು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ವಿದಾರಿ ಕಂದಾದಿ ದ್ರವ್ಯಗಳು **ಶೀತ**ವಾದವು. ಏಕೆಂದರೆ ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಿತ್ತ ವನ್ನು ಶಮನಮಾಡಿ ರಕ್ತಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವವು. ಮತ್ತೆ ಮೂರ್ಛೆ,

ಜಾಯಾರಿಕೆ, ದಾಹ, ಬೆವರು ಇವುಗಳ ಸ್ತಂಭಕವಾಗಿರುವವು. ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಜಾತಿ ಫಲಾದಿಗಳು **ಉಷ್ಣ**ವಾದವು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಶೀತಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕಫಶಾಮಕಗಳಾಗಿಯೂ ಪಾಚನಗಳಾಗಿಯೂ ಇರುವವು; ಆದರೆ ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪಕ (stimulants) ಗಳು. ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳು, ಗೋಧಿವೆ, ಮಾಂಸ, ರಸಾದಿ ದ್ರವ್ಯಗಳು **ಸ್ನಿಗ್ಧ**ವಾದವು; ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ (fat) ವಿರುವುದು; ಅಥವಾ ಅವು ಸ್ನೇಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು. ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಾತನಾಶಕ, ಕಫಕಾರಕ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಬಲಕಾರಕವಾಗಿವೆ. ಯವೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ವಿಭೀತಕ (ಬಹೇಡಾ), ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಕಪಿತ್ಥಕಾದಿ ದ್ರವ್ಯಗಳು **ರೂಕ್ಷ**ವಾದವು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಘೃತ್ಯಾದಿ ಸ್ನಿಗ್ಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಪುಷ್ಟವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸುವವು, ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕಾರಕ, ಲೇಖನ ಮತ್ತು ವಾತ ಕಫನಾಶಕವಾಗಿರುವವು. ಯಾವುದು ಒರಟನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಮೃದುತ್ವವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೊ ಅದು **ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣ** (muciligenous, or greasy) ವೆನಿಸುವುದು. ಇದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅಂಟುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ ತುಪ್ಪ, ಗೋಂದು, ಇಸಫ್‌ಗೋಲು. ಯಾವುದು ಒರಟು ಗುಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೊ ಅದು **ಖರ**ದ್ರವ್ಯವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ—ಒಡೆದ ಕಡಲೆ, ಯವಕಾದಿಗಳು. ಗೋಧಿವೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಮೊದಲಾದ ಘನದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ **ಸಾಂದ್ರ**ವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಸಾಂಧ್ರವಿಲ್ಲದೆ ನೀರಿನಂತಿರುವ (ಕ್ಲೇದಕಾರಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕ) ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ **ದ್ರವ**ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಉದಾ:—ಜಲ, ಕ್ಷೀರ, ಪೇಯಗಳು. ಮೃದುವಾಗಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ (ಘೃತ, ಮಾಂಸಾದಿಗಳು) **ಮೃದು** ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಕಡಲೆ, ಯವಾದಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ **ಕಠೋರ**ವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಪಾಠಾ, ಕಪಿತ್ಥಾದಿ ಅತಿಸಾರ ರೋಧಕಗಳೂ, ಪಟಿಕಾದಿ ರಕ್ತಸ್ತಂಭಕಾದಿಗಳೂ (ವಾಯು ಮತ್ತು ಮಲಸ್ತಂಭನಕಾರಿಗಳು) **ಸ್ಥಿರ**ವೆನಿಸಿರುವವು. ಜಾಪಾಳ, ತ್ರಿವೃತ್, ಇಂದ್ರವಾರುಣಿ ಮೊದಲಾದ

ರೇಚಕಗಳು ಅಥವಾ ದೋಷ ನಿಷ್ಕಾಸಕ ದ್ರವ್ಯಗಳೂ, ಕುಟಕೀ ಪಿತ್ತಸಾರಕ, ಮತ್ತು ಮದನ (ಕಫಪಾತಕ) ಗಳು **ಚಲ** ದ್ರವ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು. ಯಾವ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಶರೀರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಛಿದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶೀಘ್ರ ವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವವೊ ಎಂದರೆ ತೈಲ, ಲವಣ, ಮದ್ಯಾದಿಗಳು **ಸೂಕ್ಷ್ಮ** ಗುಣವುಳ್ಳವೆನಿಸಿರುವವು. ಹರೀತಕಿ, ಮದನ, ಯವ, ಮೊದಲಾದ ಶೀಘ್ರ ವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸರ್ವಾಂಶದಿಂದ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗದ ದ್ರವ್ಯಗಳು **ಸ್ಥೂಲ**ವೆನಿ ಸುವವು. ಚಣಕ, ಕಂಗು, ಹರೀತಕೀ, ಶುಂಠಿ ಮೊದಲಾದ (ಆರ್ದ್ರತಾ ನಾಶಕ ಮತ್ತು ವ್ರಣರೋಪಕ) ಅಪಿಚ್ಛಿಲ ದ್ರವ್ಯಗಳು **ವಿಶದ**ವೆನಿಸುವವು ಗೋಂದು, ತಾಲಮಖಾನಾ, ಇಸಮಗೋಲು ಮೊದಲಾದವು **ಪಿಚ್ಛಿಲ** ವೆನಿಸಿರುವವು. ಇವು ತಂತು ಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಬಲಕಾರಕ, ಸಂಧಾನ ಕಾರಕ, ಕಫಕಾರಕ, ಮತ್ತು ಜಡವಾಗಿಯೂ ಇರುವವು. ಇದೇ ಬಗೆಯಾಗಿ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನಿತ್ತು ಈ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಹಲವು ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ಸಮ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವವು ; ಎಂದರೆ ಅವು ಗುರು ಅಥವಾ ಲಘುವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ವಿಶದ ಅಥವಾ ಪಿಚ್ಛಿಲ ವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಲಘು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪಥ್ಯಕರ, ಕಫನಾಶಕ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿರುವವು.

ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣಗಳು ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳ ನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುವವು. ಗುರುದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ಜಲಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿಯೂ, ಲಘು ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಾಶ, ವಾಯು ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿ ತತ್ವಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿಯೂ ಇರುವವು.

ರಸಗಳೂ, ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳೂ.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯಮೇಲೆ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೆ ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಲಾಲಾಸ್ರಾವವುಂಟಾಗಿ, ಅಂದರೆ ಉಗುಳು ನೀರು ಸುರಿದು, ಅದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರಸಗ್ರಾಹಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೀಯುವುದು. ಆಗ

ನಮಗೆ ಆ ದ್ರವ್ಯವು ಮಧುರ, ಆಮ್ಲ, ಲವಣ ಇತ್ಯಾದಿ ರುಚಿಯುಳ್ಳದಾಗಿದೆ ಯೆಂದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ರಸವೆಂದು ಹೆಸರು. ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆರು ಭೇದಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಾವುವೆಂದರೆ—(೧) **ಮಧುರ** (sweet)—ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮಾಂಸಾದಿಗಳು ಮಧುರವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವವು. ಎಂದರೆ ಶ್ವೇತಸಾರ (starch) ಮತ್ತು ಮಾಂಸವರ್ಧಕ (Proteins) ಇವು ಮಧುರವಾದವು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಲಾಲಾರಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಮಧುರವಾಗುತ್ತವೆ, ಅಥವಾ ಪಾಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಧುರವಾಗುವವು ಅಥವಾ ಮಧುರ ರಸದಂತೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿರುವವು.

ಮಧುರ (ಸಿಹಿ) ರಸದ ಗುಣಗಳು—ಇದು ಶೀತವಾಗಿಯೂ, ಸಪ್ತಧಾತುವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ, ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ನಾಶಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಈ ರಸವು ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನೂ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದು ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನಿಸಿದುದಾಗಿಯೂ, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ವೃದ್ಧರಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಕರವಾಗಿದೆ. ಉರಕ್ಷತದಲ್ಲಿ, ಕರ್ಣ, ಕೇಶ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಓಜಸ್ಸುಗಳು ನಾಶಹೊಂದಿದಾಗ ಈ ರಸವು ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ್ದು. ಈ ರಸವು ಶರೀರವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು. ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ವ್ರಣವು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು. ಇದು ವಿಷಘ್ನ, ಪಿಚ್ಛಿಲ, ಮತ್ತು ಧಾತುಪೋಷಕ (tissue builder) ಗುಣವುಳ್ಳದಾಗಿರುವುದು, **ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ** ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಲಗಂಡ, ಕ್ರಿಮಿಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಸ್ಥೂಲತೆ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಮಧುಮೇಹ ಮೇದೋರೋಗ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವವು. ಅಲ್ಪಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಇದರ ಕ್ಷಯದಿಂದ ಕೃಶತೆ, ಬಲಹಾನಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯಾದಿರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು. ಇದು ಜೀವ

ಸಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು ಮತ್ತು ಧಾತುಪೋಷಕ (tissue builder) ವಾಗಿರುವುದು.

(೨) ಅಮ್ಲ (ಹುಳಿ)—ಹುಳಿ (Sour or Acidic)-ದಾಳಿಂಬೆ, ನಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ಜಂಬೀರ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲವೇತಸಾದಿಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಾನಸ್ಪತಿಕ (Vegetable) ಮತ್ತು ಖನಿಜ (Mineral) ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಯಾಗಿವೆ. ಲವಣಾಮ್ಲ (Hydrchloric Acid) ಗಂಧಕಾಮ್ಲ (Sulphuric Acid) ಮೊದಲಾದವು ಖನಿಜಾಮ್ಲಗಳು. ನಿಂಬೆ ಮೊದಲಾದವು ವಾನಸ್ಪತಿಕ ಅಮ್ಲಗಳು. **ಈ ರಸದ ಗುಣಗಳು**—ರುಚಿಕರ, ಪಾಚಕ, ಸಂಧಿವರ್ಧಕ, ಮುಖಸಾರಕ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕ, ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕ ಇದು ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ ಲಘುವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಮತ್ತೆ ಈ ರಸವು ವಾತನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಸ್ನಿಗ್ಧ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಶುಕ್ರನಾಶಕ, ಮಲ ಮತ್ತು ವಿಗಂಧನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ದೃಷ್ಟಿನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಂಠ ದನ್ತಹರ್ಷ, ನೇತ್ರರೋಗಾದಿಗಳನ್ನೂ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ದಾಹ, ಜ್ವರ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ದೇವಿ, ಕುಷ್ಠ ರೋಗಾದಿಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದರ ಅಲ್ಪ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಮನ್ದಾಗ್ನಿ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವವು.

(೩) ಲವಣ (ಉಪ್ಪು)—ಉಪ್ಪಾಗಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳು (Salts or Saltish)—ಸೈಂಧಲವಣ, ಉಪ್ಪು, ಮೊದಲಾವುಗಳು. ನವಾಸಾಗರ, ತುತ್ತಾದಿಗಳು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಾನುಸಾರವಾಗಿ ಲವಣ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವವು. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಮ್ಲರಸಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದುದೆಂದೂ ಅಭಿಷ್ಯಂದಿ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲೇದ ಅಥವಾ ತರಲತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಲವಣ ರಸವು ರಕ್ತವನ್ನು ತರಲವಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದು. ಲವಣರಸವು ಶೋಧನವಾಗಿಯೂ, ರುಚಿಕರ, ಪಾಚಕ ಮತ್ತು ಕಫಪಿತ್ತಕರವಾಗಿಯೂ, ಶುಕ್ರನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಇರು

ವುದು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೈಥಿಲ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಫವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ದಾಹವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನೇತ್ರಪಾಕ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಕುಷ್ಠ, ವಿಸರ್ಪ, ತೃಷೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

(೪) ಕಟುರಸ—(ತೀಷ್ಣ ಅಥವಾ ಕಾರ) ಇದು ತೀಕ್ಷ್ಣ (Pungent, acrid, sharp), ರೂಕ್ಷ, ಉಷ್ಣ, ಅಗ್ನಿಕಾರಕ, ಲಘು, ಶೋಷಕ, ಕಫಾದಿನಾಶಕ, ಪಾಚಕ, ರೋಚಕ, ಕ್ಷುಧಾಕರ, ವಾತಪಿತ್ತಕರ, ಗುಣವುಳ್ಳುದು. ಉದಾಹರಣೆ:—ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಕುಷ್ಠಾದಿಗಳು. ಮತ್ತೆ ಇದು ಮೇದಸ್ಸನ್ನೂ, ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನೂ ನಾಶಗೊಳಿಸು ವುದಾಗಿಯೂ, ನೇತ್ರಾಶ್ರುಕರವಾಗಿಯೂ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಉದ್ವೇಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ ಕ್ಲೇದ, ಮೇದ, ವಸಾ, ಮಜ್ಜಾ, ವಿಷ್ಠಾ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಶುಷ್ಕ ಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ, ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಮಲಾವರೋಧಕವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. **ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ** ದಾಹಕರ, ಮುಖ, ಕಿರಿನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ ಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ಕಂಠಾದಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪೀಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ, ಭ್ರಮೆ, ಮೂರ್ಛೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡು ವುದಾಗಿಯೂ, ಬಲ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಇದೆ.

(೫) ತಿಕ್ತ—ಕಹಿ (bitter) ಚಿರಾಯಿತ, ಕಟುಕಿ, ಪರ್ಪಟ, (ವಿಷಮುಷ್ಟಿ) ಮೊದಲಾದವುಗಳು. **ಇದರ ಗುಣಗಳು**—ಶೀತಲ, ಪಿತ್ತ ಶಾಮಕ, ಗ್ರಾಹೀ, ರಕ್ತಾದಿ ಧಾತು ಶೋಧಕ, ಕ್ಲೇದಹರ, ಕುಷ್ಠ ಜ್ವರ ದಾಹಾದಿ ನಾಶಕ, ಸ್ತನ್ಯ ಶೋಧಕ, ಸ್ಥೌಲ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಆಮನಾಶಕ. ಇದು ಸ್ವತಃ ಅರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿಯು ನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದು ವಾತಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕ

ವಾಗಿಯೂ ಮೂಗನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಲಘುವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. **ಇದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ**—ತಲೆನೋವು, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತಂಭತೆ, ಪರಿಶ್ರಮ, ಪೀಡೆ, ಕಫ, ಮೂರ್ಛೆ ಮತ್ತು ತೃಷೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ ಬಲ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಇದೆ.

(೬) ಕಷಾಯ—(ಒಗರು, ಚೊಗರು) ಇದು ಗ್ರಾಹೀ (Astringent), ರಕ್ತಸ್ತಂಭಕ (Styptic) ಗುರು, ಶೀತ, ವ್ರಣರೋಪಕ, ವ್ರಣ ಶೋಧಕ, ಕ್ಲೇದಮೇದೋನಾಶಕ, ಲೇಖನ (dries up excited tatvas and dhatus) ಸಾಮ್ಯ **ಗುಣವುಳ್ಳದು**. ಮತ್ತೆ ವಾಯುವನ್ನು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಕಫ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಜಡಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ ಕಂಠ ಮತ್ತು ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಅಸಂಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಲಸ್ತಂಭನವಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪೀಡೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಆಕ್ಷೇಪಕ (ವಿಷ್ಟಂಭಾದಿ) ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವವು. ಜಾಲಿ, ಬೇಲ (ಬೆಳವಲ), ಮಾಚಿಕಾ, ಬನ್ನಿ (ಶಮೀ), ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಎಲೆಗಳು ಕಷಾಯ ಗುಣವುಳ್ಳವಾಗಿರುವವು.

ಮಧುರಾದಿ ಷಡ್ರಸಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎರಡೆರಡು ಮಹಾಭೂತಗಳ (ತತ್ವಗಳ) ಅಧಿಕತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವವು. ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ಜಲದ ಅಧಿಕತೆಯಿಂದ ಲವಣರಸ, ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನಿಂದ ತಿಕ್ತರಸ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಕಟುರಸ, ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಕಷಾಯರಸವಾಗುವುವು. ರಸಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ನ್ಯೂನಾಧಿಕತೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ತತ್ವಗಳೂ ಇರುವವು. ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ, ಎರಡು ತತ್ವಗಳ ಅಧಿಕತೆಯಿಂದ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಭೇದವುಂಟಾಗುವುದು. **ಅಮ್ಲ ಲವಣ** ಮತ್ತು **ಕಟು** ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಪಾಚಕ

ಮತ್ತು ಉಷ್ಣವಾಗಿರುವವು. ಆಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿಯ ಅಂಶವೂ ಕಟುವಿನಲ್ಲಿ ವಾಯುಃ ಅಂಶವೂ ಲವಣದಲ್ಲಿ ಜಲಾಂಶವೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಭೇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಕಟುರಸದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ರೂಕ್ಷ, ಲಘು ಮತ್ತು ಅತಿ ಉಷ್ಣಕರವಾಗಿರುವುದು. ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು ಮೊದಲಾದ ಕಟು ದ್ರವ್ಯಗಳು ಲವಣ ಮತ್ತು ಅಮ್ಲಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಲಘು ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿದೀಪಕವಾಗಿರುವವು. ಮಧುರರಸವು ಗುರುವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ಜಲತತ್ವಗಳೆರಡು ಗುರುವಾದವು. ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ವಾಯುತತ್ವ ಗಳಿರುವ ತಿಕ್ತರಸವು ಲಘು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಶಾಮಕವಾಗಿರುವವು. ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ವಾಯು ತತ್ವಗಳು ಕಷಾಯರಸವನ್ನು ಗುರು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವವು.

ಮೂರು ಮೂರು ರಸಗಳು ಒಂದೊಂದು ದೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡು ವವು ಒಂದೊಂದು ದೋಷವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವವು. (ಚರಕ ರಸ ವಿವರಾನ ೬. ೨೭.) ಹೇಗೆಂದರೆ:—ಕಟು, ತಿಕ್ತ ಮತ್ತು ಕಷಾಯ ರಸಗಳು ವಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವು, ಮಧುರ, ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಅದನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವವು. ಕಟು, ಆಮ್ಲ ಲವಣಗಳು ಪಿತ್ತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವು. ಮಧುರ, ತಿಕ್ತ, ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳು ಅದನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವವು. ಅದರಂತೆಯೆ ಮಧುರ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಕಫವನ್ನುಂಟುಮಾಡು ವವು. ಕಟು, ತಿಕ್ತ ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳು ಅದನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವವು.

ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಸಸೇವನೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೋಷಗಳು.—ರಸ ಮತ್ತು ದೋಷ ಸಂಯೋಗವಾದಾಗ ಆಯಾ ರಸದೋಷಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಅಥವಾ ಸಮಾನ ಗುಣಭೂಯಿಷ್ಠವಾದ ರಸವು ಆಯಾ ದೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವವು. ಉದಾ ಹರಣೆ. ಕಟುರಸವೂ ವಾಯುಗುಣವೂ ಸಮಾನವಾದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಗಳ ಸಂಯೋಗವಾದರೆ ಕಟುರಸವು ವಾಯುವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು.

ಸಮಾನ ಗುಣಭೂಯಿಷ್ಠವೆಂದರೆ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಎರಡು ಮೂರು ರಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಯುವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅದರಂತೆಯೆ ವಿರುದ್ಧ ಗುಣಭೂಯಿಷ್ಠವಾದ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆ ದೋಷವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ—ಕಟುರಸ ಮತ್ತು ಕಫದೋಷವು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಗುಣವುಳ್ಳವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಟುರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಫದೋಷವು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಅಂಥಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗೊಳ್ಳದೆ, ಜಯವಾಗಿರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ರಸವನ್ನು ಕಟುರಸದೊಂದಿಗೆ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ದೋಷಕ್ಕೆ ಯಾವ ಯಾವ ರಸ ಗಳು ಶತ್ರುಮಿತ್ರಗಳಾಗಿರುವವೆಂದು ಮುಂದಿನ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ದೋಷ	ಮಿತ್ರರಸ (ಶಾಮಕ)	ಶತ್ರು (ಪ್ರಕೋಪಕ)
ವಾತ	ಆಮ್ಲ, ಲವಣ, ಮಧುರ, ಸ್ನಿಗ್ಧ	ಕಟು, ಕಷಾಯ
ಪಿತ್ತ	ಮಧುರ, ತಿಕ್ತ (ಪಂಚತಿಕ್ತ-ಪಂಚಪಿತ್ತ)	ಆಮ್ಲ
ಕಫ	ಕಟು, ಕಷಾಯ, ತಿಕ್ತ	ಮಧುರ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಲವಣ, ಆಮ್ಲ.

ದೀಪನಾದಿ ಲಕ್ಷಣಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳು—ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥ ಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಸರಿನ ಮುಂದೆ ದೀಪನ, ಪಾಚನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳು ಕಂಡುಬರುವವು. ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವೆವು. ಯಾವ ಪದಾ ರ್ಥವು ಆಮವನ್ನು ಪಚನಮಾಡದೆ, ಕೇವಲ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸು ವುದೊ ಅದು **ದೀಪನ** (Stomachic) ವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ—ಬಡಿ ಶೇಪು. ಇಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುವ ವಸ್ತುವು ಆಮವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೇನು ಎಂಬ ಸಂದೇಹವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದರೆ ದೀಪನಪದಾರ್ಥವು ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಇಚ್ಛೆಯುಂಟಾಗುವಂತೆ ಅಗ್ನಿ ಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದು, ಆದರೆ ಅದು ಆಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಚನ

ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ—ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ದೀಪದ ಅಗ್ನಿಯು (ಜ್ಯೋತಿಯು) ಕೇವಲ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅನ್ನವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಅದರಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ಆಮುವನ್ನು ಪಚನಮಾಡುವುದೊ ಆದರೆ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲವೊ ಅದು **ಪಾಚನ** (Digestive, stimulant) ಎನಿಸುವುದು. **ಉದಾಹರಣೆ**—ನಾಗಕೇಶರ. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸಿ ಆಮುವನ್ನೂ ಪಚನಮಾಡುವುದೋ ಅದು **ದೀಪನ-ಪಾಚನ**ವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾ.—ಚಿತ್ರಕ. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂದೇಹವು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸದ ವಸ್ತುವು ಆಮುವನ್ನು ಪಚನಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂದರೆ ಒಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿಯು ಸಮೂಲವಾಗಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಪಚನಮಾಡುವುದು, ಆದರೆ ದೀಪದಂತೆ ಸರ್ವತ್ರ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಹರಡಲಾರದು. ಅದರಂತೆಯೆ ಪಾಚನವು ಆಮುವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುವುದು, ಆದರೆ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶೋಧನೆಮಾಡದೆ, ಸಮವಾಗಿರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸದೆ ವಿಷಮವಾಗಿರುವ ದೋಷವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸರಿಪಡಿಸುವುದೊ ಅದು **ಶಮನ** (Sedative) ವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ. ಯಾವ ವಸ್ತುವು ಮಲವನ್ನೂ ವಾತಪಿತ್ತವನ್ನೂ ಪಚನಮಾಡಿ, ವಾಯುವನ್ನು ಮುಂದೂಡಿ ಅಧೋಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೊ ಎಂದರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೊ ಅದಕ್ಕೆ **ಅನುಲೋಮನ** (Carminative or cathartic) ಎನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆ—ಅಳಲೆಕಾಯಿ. ಯಾವುದು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಮಲ, ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಪಚನಮಾಡದೆ ಅಧೋಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೊರದೂಡುವುದೊ ಅದಕ್ಕೆ **ಸ್ರಂಸನ** ಎನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆ—ಆರಗ್ವಧ (ಕಕ್ಕೇಕಾಯಿ). ಯಾವ ವಸ್ತುವು

ವಾತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಮಲದ ಗೋಳವನ್ನು ಒಡೆದು ಹೊರ ದೂಡಲೆತ್ನಿಸುವುದೊ ಅದು **ಭೇದನ** (Laxative) ವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ. ಯಾವುದು ಅರ್ಧಪಕ್ವವಾದ ಅಥವಾ ಅಪಕ್ವವಾದ ಮಲವನ್ನು ದ್ರವರೂಪವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹೊರದೂಡಲೆತ್ನಿಸುವುದೊ ಅದು **ರೇಚನ** (Purgative) ವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾ.—ತಿಗಡೇ (ನಿಶೋತ್ತರ). ಯಾವ ವಸ್ತುವು ಪಿತ್ತಕಫವನ್ನೂ ಅನ್ನಸಮೂಹವನ್ನೂ ಬಾಯಿಯಮೂಲಕ ಹೊರದೂಡಲೆತ್ನಿಸುವುದೊ ಅದಕ್ಕೆ **ವಮನ** (Emetic) ವೆನ್ನುವರು. ಉದಾಹರಣೆ—ಪಿಂಡೀತಕ (ಮದನಫಲ). ಯಾವುದು ಮಲಸಮೂಹವನ್ನು ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಊರ್ಧ್ವ ಅಥವಾ ಅಧೋಮಾರ್ಗದಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದೊ ಅದು **ದೇಹಸಂಶೋಧನ** (Drastic) ವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ-ದೇವದಾಲಿಫಲ. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಆಮವನ್ನು ಪಚನಮಾಡುವುದೊ ಮತ್ತೆ ಉಷ್ಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದ್ರವತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದೊ ಅದಕ್ಕೆ **ಗ್ರಾಹಿ** (Astringent, Stomachic) ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಉದಾಹರಣೆ—ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಗಜ ಹಿಪ್ಪಲಿ. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ರೂಕ್ಷ, ಶೀತ ಮತ್ತು ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ವಾಗಿದ್ದು ಲಘುಪಾಕಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದೊ ಅದು **ಸ್ತಂಭನ**(Constipative) ವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ—ಕೊಡಸಿಗೆ (ಕುಟಜ), ಲೋಧ್ರಚಕ್ಕೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಕೆಳಗೆ ಹೋಗುವ ಮಲಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸ್ತಂಭನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕಫಾದಿಗಳನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಹೊರದೆಗೆಯುವುದೊ ಅದು **ಛೇದನ**ವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾ.—ಯವಕ್ಷಾರ, ಮೆಣಸು, ಶಿಲಾಜಿತು. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಮಲಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಅವನ್ನು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಮಾಡುವುದೊ ಅದು **ಲೇಖನ**ವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ—ಜೇನುತುಪ್ಪ,

ಇಂದ್ರಜವ (ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜಕ್ಕೂ ಈ ಹೆಸರಿದೆ), ಬಜೆ. ಯಾವ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಭೋಗದ ಇಚ್ಛೆಯುಂಟಾಗುವುದೊ ಅದು **ವಾಜೀಕರಣ** (Aphrodisiac) ವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ—ಅಶ್ವಗಂಧಿ, ಮುಸಲಿ, ಕಲ್ಲಸಕ್ಕರೆ, ಶತಾವರಿ. ಯಾವ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದೊ ಅದು **ಶುಕ್ರಲ**ವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ—ನಾಗಬಲಾ, ನಸುಗುನ್ನಿ ಬೀಜ, ಹಾಲು, ಉದ್ದು, ಕೇರುಬೀಜ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ. ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಸಾದಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನಮಾಡಿ, ವೀರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು. ವೀರ್ಯವು ಅಧಿಕವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವವು. ನೆಲಗುಳ್ಳ (ನಿದಿಗ್ಧಿಕಾ, ವ್ಯಾಘ್ರೀ) ದ ಫಲವು **ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ರಾವಕಾರಕವು, ವೀರ್ಯರೇಚಕವು.** ಜಾಯಿಕಾಯಿಯು **ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭಕವು,** ಇಂದ್ರಯವವು **ವೀರ್ಯಕ್ಷಯಕಾರಕವು.** ಸ್ತ್ರೀಸ್ಮರಣೆ, ಕೀರ್ತನ, ದರ್ಶನ, ಸಂಭಾಷಣೆ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಚುಂಬನ, ಆಲಿಂಗನ, ಮೈಥುನಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಅವುಗಳಲ್ಲಾವುದಾದರೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ಮುಪ್ಪನ್ನೂ, ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನೂ ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದೊ ಅದು **ರಸಾಯನ** (Alterative and Corrective) ವೆನಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ—ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ದಂತಿಮೂಲ, ಗುಗ್ಗುಳ, ಶಿಲಾಜಿತು. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ಮೊದಲು ಸಮಗ್ರ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಅನಂತರ ಪಾಕಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದೊ ಅದು **ವ್ಯವಾಯೀ** (Depressant) ಎನಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ—ಭಂಗಿ, ಅಫೀಮು. ಇತರ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಪಚನವಾದನಂತರ ತಮ್ಮ ಗುಣವನ್ನು ತೋರುವವು. ಆದರೆ ವ್ಯವಾಯೀ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅಪಚನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಅನಂತರ ಪಚನವನ್ನೈದುವವು. ಯಾವ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸಮಗ್ರ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಓಜಸ್ಸಿನಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಶರೀರದ ಸಂಧಿಬಂಧನಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುವುದೊ ಅವು **ವಿಕಾಶೀ** (Soporific) ಎನಿಸುವವು. ಉದಾ.—ಅಡಿಕೆ.

ಯಾವುದು ತಮೋಗುಣಾಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಬುದ್ಧಿನಾಶಕವಾಗಿರುವುದೊ ಅದು **ಮದಕಾರಿ** (Intoxicant) ಎನಿಸುವುದು. ಉದಾ.—ಮದಿರೆ. ಯಾವ ದ್ರವ್ಯವು ವ್ಯವಾಯಿಯೂ, ವಿಕಾಶಿ, ಕಫನಾಶಕ, ಆಗ್ನೇಯ (ಅತ್ಯುಷ್ಣವುಳ್ಳದ್ದು), ಮದಕಾರಿಯೂ, ಪ್ರಾಣನಾಶಕವೂ **ಯೋಗವಾಹಿಯೂ** ಆಗಿರುವುದೊ ಅದು **ವಿಷ** ಎನಿಸುವುದು. ಉದಾ.—ವತ್ಸನಾಭಿ ಮೊದಲಾದುವು. ಈ ವಿಷಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದನಂತರ ಪಚನವಾಗುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೂ **ವ್ಯವಾಯಿ** ಎನ್ನುವರು. ಮತ್ತೆ ಓಜಸ್ಸನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸಿ, ಸಂಧಿಬಂಧನಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಕಾಶಿ ಎನಿಸುವವು; ತಮೋಗುಣಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬುದ್ಧಿನಾಶಮಾಡುವುದರಿಂದ **ಮಾದಕ**ವೆನಿಸಿರುವವು; ಅಗ್ನ್ಯಾಧಿಕ್ಯವಿದ್ದು ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವುದೊ ಅದರ ಗುಣವನ್ನು ಗ್ರಹಣಮಾಡುವುದರಿಂದ **ಯೋಗವಾಹಿ** ಎನಿಸಿರುವವು. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸ್ರೋತಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷ ಸಮೂಹವನ್ನು ಹೊರದೆಗೆಯುವುದೊ ಅದು **ಪ್ರಮಾಥೀ** (Orificial cleanser and Corrective of ಕಫದೋಷ) ಎನಿಸುವುದು. ಉದಾ.—ಮೆಣಸು ಬಜೆ ಯಾವ ದ್ರವ್ಯವು ರಸವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಪಿಚ್ಛಿಲ ಮತ್ತು ಜಡತೆಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಬದ್ಧಿಸಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜಡತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೊ ಅದು **ಅಭಿಷ್ಯಂದಿ** ಎನಿಸುವುದು. ಉದಾ.—ಮೊಸರು. ಯಾವ ದ್ರವ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ ಹುಳಿತೇಗುಗಳು ಬರುವವೊ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದೊ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದಾಹವಾಗುವುದೊ ಅದಕ್ಕೆ **ವಿದಾಹಿ** (Caustic) ಎನ್ನುವರು. ಯಾವ ದ್ರವ್ಯದ ಪಚನವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗುವುದೊ, ಯಾವುದು ತಾನು ಸೇರುವ ದ್ರವ್ಯದ ಗುಣವನ್ನೆ ಹೊಂದುವುದೊ ಅದು **ಯೋಗವಾಹಿ** ಎನಿಸುವುದು. ಉದಾ.-ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಪಾದರಸ, ಲೋಹ, ಮುಂತಾದವು.

ರಸಭೇದ ಗುಣಗಳು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರಸಗಳು ಮತ್ತು ಅನುರಸಗಳು ಎಂಬ ರಸಭೇದಗಳನ್ನು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅಸಂ

ಶ್ರೇಯವಾದ ರಸಭೇದಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು. ಅವುಗಳನ್ನು ದೋಷಗಳ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳ ಬಲವಿಚಾರದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕದ್ದು. (ವಾ. ೫೩)

ರಸ ವೀರ್ಯ ವಿಪಾಕ ಭೇದಗಳಿಂದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ದ್ವಂದ್ವರಸಗಳು

ರಸ ವೀರ್ಯ ವಿಪಾಕಗಳಿಂದ ವಿರುದ್ಧ	ರಸ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ವಿರುದ್ಧ	ರಸ ಮತ್ತು ವಿಪಾಕ ವಿರುದ್ಧ	ರಸವಿರುದ್ಧ
(ಸಿಹಿ)ಮಧುರ-ಲವಣ (ಉಪ್ಪು)	ಸಿಹಿ-ಹುಳಿ	ಸಿಹಿ-ಕಹಿ	ಸಿಹಿ-ಒಗರು
ಮಧುರ-ಕಟು (ಖಾರ)			ಖಾರ-ಒಗರು
ಹುಳಿ (ಆಮ್ಲ) ಕಹಿ (ತಿಕ್ತ)	ಖಾರ-ಕಹಿ	ಉಪ್ಪು-ಖಾರ	ಕಹಿ-ಒಗರು
		ಹುಳಿ-ಖಾರ	ಹುಳಿ-ಉಪ್ಪು
ಹುಳಿ-ಒಗರು (ಕಷಾಯ)			
ಉಪ್ಪು-ಕಹಿ			
ಉಪ್ಪು ಒಗರು			

ರಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೂಡಿಸುವಾಗ ಅತಿರೂಕ್ಷ, ಅತಿಸ್ನಿಗ್ಧ, ಅತ್ಯುಷ್ಣ, ಅತಿಶೀತ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವಗಳು ಬರದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ರಸದಿಂದಲೂ, ವೀರ್ಯದಿಂದಲೂ, ವಿಪಾಕದಿಂದಲೂ ವಿರುದ್ಧವಾದವುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಹಿತವಾದವುಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಉಳಿದ ಮಾನವಿರುದ್ಧ, ಸಂಯೋಗವಿರುದ್ಧ, ಕರ್ಮವಿರುದ್ಧಾದಿಗಳು ಸಮಯಾನುಸಾರ ಹಿತವಾಗಬಹುದು.

ದ್ರವ್ಯದ ವೀರ್ಯವೆಂದರೇನು ?

ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ರಸ, ಗುಣ, ವೀರ್ಯ, ವಿಪಾಕ, ಪ್ರಭಾವ, (ಶಕ್ತಿ) ಎಂಬ ಐದು ಅವಸ್ಥೆಗಳಿರುವವು. ಯಾವುದರಿಂದ ದ್ರವ್ಯದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವುದೊ ಅದು **ವೀರ್ಯ**ವೆನಿಸುವುದು. ವೀರ್ಯರಹಿತವಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಆಗಲಾರದು. ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ವೀರ್ಯದಿಂದಲೆ ಆಗುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ **ವೀರ್ಯವೆಂಬುದು ಒಂದು ಬಗೆಯ**

ಶಕ್ತಿ (Essence) **ಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.** ಈ ಜಗತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರರ ಕಿರಣಾಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೆಂಬುದು **ಶೀತ** ಮತ್ತು **ಉಷ್ಣ**ವೆಂದು ಎರಡು ಬಗೆಯದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರ ಮತದ ಪ್ರಕಾರ ಅದು, ಉಷ್ಣ, ಶೀತ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ರೂಕ್ಷ, ವಿಶದ, ಪಿಚ್ಛಿಲ, ಮೃದು, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಎಂದು ೮ ವಿಧವಾಗಿದೆ. (ಈ ವಿವಿಧ ವೀರ್ಯವಾಚಕ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹಿಂದೆಯೆ ಹೇಳಿದೆ.) ಆದರೆ ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯಮತದ ಪ್ರಕಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಶೀತವೀರ್ಯಗಳೆರಡೇ. **ಶೀತವೀರ್ಯ** ದ್ರವ್ಯವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ದಾಹಾದಿಗಳನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದು,ಆಹ್ಲಾದಕ(Refreshing) ವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಉದಾ—ಉಶೀರ, ಚಂದನಲೋಹ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಉಷ್ಣವೀರ್ಯದ್ರವ್ಯವು ದಾಹ, ತೃಷ್ಣೆ, ಸ್ವೇದ (ಬೆವರು), ವ್ರಣಪಾಕಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ವಾತ, ಕಫಶಾಮಕವಾಗಿರುವುದು. ಉದಾ.—ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಹರಿತಕಿ (ಅಳಲೆಕಾಯಿ), ತಾಮ್ರ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಕೇಸರಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.—ಲವಣ, ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕಟುರಸದ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ **ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ** ದ್ರವ್ಯಗಳೆಂದೂ, ಉಳಿದ ಮಧುರ, ತಿಕ್ತ, ಕಷಾಯ ರಸದ್ರವ್ಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ **ಶೀತವೀರ್ಯ** ದ್ರವ್ಯಗಳೆಂದೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವವು. ಆದರೆ **ರಸಗುಣಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳು** ಕೆಲವಿರುವವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಶೀತೋಷ್ಣವೀರ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ಬಲಗುಣಗಳ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ರಸಗುಣವನ್ನು ಅಡಗಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವವು. ಮಹತ್ಪಂಚಮೂಲವು ಕಷಾಯರಸ ಮತ್ತು ತಿಕ್ತಾನುರಸ (ಎಂದರೆ ಮೊದಲು ಒಗರಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಕಹಿರುಚಿಯುಳ್ಳ) ಉಳ್ಳದಾಗಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಉಷ್ಣವೀರ್ಯದಿಂದ ವಾತವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ಹಾಗೆಯೆ ಒಗರು ರಸವುಳ್ಳ ಹುಳೂಳಿಯೂ ಖಾರ (ಕಟು) ವಾದ ನೀರು

ಳ್ಳಿಯೂ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹವೀರ್ಯದಿಂದ ವಾತವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಬ್ಬಿನ ರಸವು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಶೀತವೀರ್ಯದ ದೆಸೆಯಿಂದ ವಾತವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು. ಹಿಪ್ಪಲಿಯು ಖಾರವಾಗಿದ್ದರೂ ಮೃದು ಮತ್ತು ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ಅದರಂತೆ ಹುಳಿಯಾದ ನೆಲ್ಲಿಯು, ಉಪ್ಪಾದ ಸೈಂಧಲವಣವು, ಕಹಿಯಾದ ಕಾಕಮಾಚಿ (ಗಣಿಕೆ) ಗಿಡವು ತನ್ನ ಉಷ್ಣವೀರ್ಯದಿಂದ ಪಿತ್ತವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆಯೆ ಮಧುರವಾದ ಮೀನುಗಳು ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಕರವೆಂದರಿಯಬೇಕು. ಕಾರವಾದ ಮುಲ್ಲಂಗಿಯು ತನ್ನ ಸ್ನಿಗ್ಧವೀರ್ಯದಿಂದ ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಬೇಲವು ಹುಳಿಯಾದಾಗ್ಯೂ ರೂಕ್ಷವೀರ್ಯವುಳ್ಳದಾದ್ದರಿಂದ ಕಫವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು. ಅದರಂತೆಯೆ ಸಿಹಿಯಾದ ಜೇನು ಕಫವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು. (ಸುಶ್ರುತ)

ಅಪವಾದಗಳು (Exceptions)

ಸಿಹಿಯಾದವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಒಗರು ಮತ್ತು ಕಹಿ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು **ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ**ವುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆ—ಮಹತ್ಪಂಚಮೂಲ ಮತ್ತು ಜಲಾಶ್ರಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ. ಸೈಂಧವವು ಉಪ್ಪಾದರೂ ನೆಲ್ಲಿಯೂ ಹುಳಿಯಾದರೂ ಉಷ್ಣವಲ್ಲ. ಕಹಿ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಎಕ್ಕೆ, ಅಗರುಗಂಧ, ಮತ್ತು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಇವುಗಳು ಉಷ್ಣವೀರ್ಯಗಳುಳ್ಳವು. ಹುಳಿಯಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಲಬದ್ಧಮಾಡುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ವಿರೇಚಕವಾಗಿರುವವು. ಉದಾಹರಣೆ—ಬೇಲವು ಮಲಬದ್ಧಕರ, ನೆಲ್ಲಿಯು ವಿರೇಚಕ. ಖಾರವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ವೃಷ್ಯವೆನಿಸಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ವೃಷ್ಯವಾಗಿರುವವು. ಒಗರು ವಸ್ತುಗಳು ಮಲಕಟ್ಟಿಸುವ ಮತ್ತು ಶೀತಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳುವಾಗಿದ್ದರೂ, ಒಗರಾದ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯು ವಿರೇಚಕ ಗುಣವುಳ್ಳುವಾಗಿರುವುದು. **ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ರಸಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆದಿರುವ ಉಪದೇಶಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ**

ಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ರಸವು ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಂಡರೂ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗುಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವವು. (ನಿಜವಾದ ವೈದ್ಯನು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತಿರಬೇಕು). ರೂಕ್ಷ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಗುಣವು ಒಗರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಖಾರದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ, ಮತ್ತು ಕಹಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತ್ವವು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ, ಖಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ (ಕಡಿಮೆ) ವೆಂದರಿಯಬೇಕು. ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಗುಣವು ಸಿಹಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ, ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮವಾಗಿಯೂ ಖಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೂ ಇದೆ ಎಂದರಿಯಬೇಕು. ಶೀತವಾದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಗುಣವು ಸಿಹಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಒಗರಿನಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮವಾಗಿಯೂ, ಕಹಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಹಿಗಿಂತ ಒಗರು ಶೀತ, ಒಗರಿಗಿಂತ ಮಧುರವು ಶೀತವೆಂದರಿಯಬೇಕು. ಗುರುತ್ವವು ಸಿಹಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಒಗರಿನಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ, ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಲಘುತ್ವವು ಕಹಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ, ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಕೆಲವರು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಲಘುತ್ವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತ್ವ ಲಘುತ್ವಗಳೆರಡೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. (ಚರಕ)

ರಸವಿರುದ್ಧ ಗುಣವುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳು

ಹಳೆಯಶಾಲಿ ಎಂಬ ಅಕ್ಕಿ, ಯವೆ, ಹೆಸರು, ಗೋಧಿ, ಜೇನು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಕಾಡುಮೃಗಗಳ ಮಾಂಸ, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಸಿಹಿ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಫವೃದ್ಧಿಕರವಾಗಿರುವವು. ದಾಳಿಂಬೆ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಹುಳಿ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಿತ್ತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವಾಗಿವೆ. ಸೈಂಧಲವಣವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಉಪ್ಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಪಥ್ಯಕರವಾಗಿವೆ. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕಹಿಪಡುವಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಕಹಿಗಳೂ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಕಾರವಸ್ತುಗಳೂ

ವಾತಪ್ರಕೋಪವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವಾಗಿಯೂ ಪೌರುಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡತಕ್ಕವಾಗಿಯೂ ಇರುವವು. ಕೆಲವು ದ್ರವ್ಯಗಳು ರಸದ ಬಲದಿಂದ ಕೆಲವು ದ್ರವ್ಯಗಳು ರಸದ ವಿಪಾಕ ವಿಶೇಷದಿಂದ, ಕೆಲವು ವೀರ್ಯ ವಿಶೇಷ ದಿಂದ, ಕೆಲವು ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡುವವು. ಯಾವ ಯಾವ ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ರಸಾದಿಗಳೊಳಗೆ ಯಾವ ಯಾವದು ಬಲವಾಗಿರುವುದೊ ಅದು ಇತರ ಗುಣ ಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ, ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗುವುದು. ವಿರುದ್ಧ ಗುಣ ಗಳುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕೂಡಿದಾಗ್ಗೆ ಬಲವಾದದ್ದು ಅಲ್ಪವಾದ್ದನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು **ರಸದ ಗುಣವನ್ನು ವಿಪಾಕದ ಗುಣವೂ ಅವೆರಡನ್ನೂ ವೀರ್ಯ ಗುಣವೂ, ಮತ್ತೆ ಅವು ಮೂರನ್ನು ಪ್ರಭಾವ ಗುಣವೂ ಅಡಗಿಸು ವುದೆಂದರಿಯಬೇಕು.**—(ವಾಗ್ಭಟ)

ವಿಪಾಕವೆಂದರೇನು ?

ನಾವು ಯಾವ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೊ ಅದು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ (Stomach) ಸೇರಿ ಮುಂದೆ ಆಮಾಶಾಯಿಕ ರಸ (Gastric juice) ಅನಂತರ ಕ್ಲೋಮರಸ (Pancreatic juice), ಪಿತ್ತರಸ (Bile) ಮೊದ ಲಾದವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೂಪಾಂತರಗಳನ್ನು ಹೊಂದು ವುದು. ವಿಪಾಕದಿಂದ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ದ್ರವ್ಯವು ಮಧುರವಾಗಿದ್ದರೂ ಉಷ್ಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ-ಮಧು, ವ್ರೀಹಿ ಧಾನ್ಯ, ಮೊದ ಲಾದವು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಟು (ಕಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅವೃಷ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಗಳು ವೃಷ್ಯ (ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ) ವಾಗಿರುವವು, ಕಪಿತ್ಥದಂತಹ ಆಮ್ಲ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಉಷ್ಣಕರವಾಗಿರುವವಾದರೂ ಆಮಲಕಿಯು (ನೆಲ್ಲಿಯು) ಶೀತವಾಗಿರುವುದು. ಪರ್ಪಾಟಕ, ನಿಂಬಾದಿ ತಿಕ್ತದ್ರವ್ಯಗಳು ಶೀತವಾಗಿ ದ್ದರೂ, ಚಿರಾಯಿತ, ಕುಷ್ಟ, ಅರ್ಕಾದಿ (ಎಕ್ಕೆ)ಗಳು ಉಷ್ಣವಾಗಿರುವವು. ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ದ್ರವ್ಯಗಳ ಗುಣಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ರಸ ವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ದ್ರವ್ಯಗಳು ಪಾಕಕಾಲ

ದಲ್ಲಿ ರಸಾಂತರವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ಈ ವಿರುದ್ಧತೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಎಂದರೆ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ **ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಯೋಗದಿಂದ ರಸಗಳು ಪಕ್ವವಾಗಿ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆವ ರಸಭೇದವು ಪರಿಣಮಿಸುವುದೊ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಪಾಕವೆಂದು ಹೇಳುವರು.**

ವಿಪಾಕ ಭೇದಗಳು

ವಿಪಾಕವು ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಖಾರ ಎಂದು ಕೆಲವರು ವಿಪಾಕದ ಮೂರು ಬಗೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಭೂತದ ಗುಣದಿಂದಲೂ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದಲೂ ಹುಳಿ ವಿಪಾಕವೆಂಬುದು ಇಲ್ಲ. ಅಗ್ನಿಮಂದವಾದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತವೇ ಕ್ರಮತಪ್ಪಿ ಪಾಕವಾದರೆ ಹುಳಿಯಾಗುವುದು. ಕಫವು ಕ್ರಮತಪ್ಪಿ ಪಾಕವಾದರೆ ಉಪ್ಪಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಧುರ ಮತ್ತು ಕಟು (ಕಾರ) ವೆಂದು ಎರಡೇ ವಿಪಾಕಗಳೆಂದು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯನ ಮತವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಧುರವು ಗುರು, ಕಟು (ಕಾರವು) ಲಘು (ಹಗುರ) ವಾಗಿದೆ. ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿ ಪಂಚ ಭೂತಗಳೊಳಗೆ ಗುಣದ ಸಾಮಾನ್ಯತೆಯಿಂದ ಗುರುತ್ವ, ಲಘುತ್ವ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಪೃಥಿವೀ ಮತ್ತು ಜಲ ಗುರು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಲಘು.

ಚರಕಾನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಪಾಕಗಳ ಕೃತ್ಯಗಳು ಈ ಬಗೆಯಾಗಿರುವವು.—**ಕಟು** (ಕಾರ) **ಪಾಕವು** (ಕಟುಪಾಕಿ ದ್ರವ್ಯವು) ಶುಕ್ರನಾಶಕ, ಮಲಮೂತ್ರ ಸಂಗ್ರಾಹಕ ಮತ್ತು ವಾಯುಪ್ರಕೋಪವಾಗಿದೆ. **ಮಧುರ ಪಾಕವು** ಮೂತ್ರಮಲೋತ್ಪಾಟಕವಾಗಿಯೂ ಕಫ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. **ಆಮ್ಲ ಪಾಕವು** ಪಿತ್ತಕಾರಕವಾಗಿಯೂ, ಮಲಮೂತ್ರಜನಕವಾಗಿಯೂ, ಶುಕ್ರನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುರವು ಗುರುವಾಗಿಯೂ ಕಟು ಮತ್ತು ಆಮ್ಲ ಪಾಕಗಳು ಲಘುವಾಗಿಯೂ ಇರುವವು. ಸುಶ್ರುತನು ಕಟು ಮತ್ತು ಆಮ್ಲ ಪಾಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ, ಎರಡೇ ವಿಪಾಕಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರುವನು.

ರಸ, ವಿಪಾಕ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಭೇದಗಳು

ದ್ರವ್ಯವು ನಾಲಿಗೆಯಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಬಳಿಕ **ರಸದ** ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು; ದ್ರವ್ಯದ ಕಾರ್ಯವು ಪರಿಸಮಾಪ್ತಿಯಾದನಂತರ **ವಿಪಾಕದ** ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು. ಆದರೆ ವೀರ್ಯದ ಜ್ಞಾನವು ಅಧಿವಾಸ (ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಸಹವಾಸ) ಮತ್ತು ನಿಪಾತದಿಂದ (ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ) ಪ್ರತೀತವಾಗುವುದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದ್ರವ್ಯವು ನಾ ಲಿ ಗೆ ಯ ನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಮಧುರಾದಿರಸ, ಅನುರಸಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಕೂಡಲೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ದ್ರವ್ಯವು ಪಚನವಾದನಂತರ ಶುಕ್ರವೃದ್ಧಿ, ಮಲಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ವಿಪಾಕವು ತಿಳಿದುಬರುವುದು. ವೀರ್ಯವು ರಸ ಮತ್ತು ವಿಪಾಕಗಳ ಮಧ್ಯಮ ಅವಸ್ಥೆಯಾಗಿರುವುದು. ಅದನ್ನು ಎರಡು ಬಗೆಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. (೧) ಸಹವಾಸದಿಂದ—ಹೇಗೆಂದರೆ ಮತ್ಸ್ಯಾದಿಗಳು ಆನೂಪ (ಜಲಜ) ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶೀತವೀರ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಅದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಧಿವಾಸದಿಂದ ಅದರ ಉಷ್ಣವೀರ್ಯದ ಜ್ಞಾನವು ಪ್ರತೀತವಾಗುವುದು. ಅದರಂತೆಯೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ. (೨) ಎರಡನೆಯ ಬಗೆಯಾದ **ನಿಪಾತ** (ಸ್ಪರ್ಶ Contact) ದಿಂದ ವೀರ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯು ಅವುಗಳ ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು.

ದ್ರವ್ಯಗಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಸದಿಂದಲೂ, ಕೆಲಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪಾಕದಿಂದಲೂ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದಿಂದಲೂ ಕೆಲಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ದ್ರವ್ಯಗಳ ರಸವೀರ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಬಲಿಷ್ಟವಾಗಿರುವುದೊ ಅದು ಬಲಹೀನವಾದುದನ್ನು ಜಯಿಸುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆಯೆ ಹೇಳಿದೆ. ವಿರುದ್ಧಗುಣಗಳ ಸಂಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗುಣವು ಬಲವಾಗಿರುವುದೊ ಅದು ಹೀನಗುಣದವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸಮಬಲವಾಗಿದ್ದೆಡೆ

ಯಲ್ಲಿಯೂ ರಸವನ್ನು ವಿಪಾಕವೂ, ಅವೆರಡನ್ನೂ ವೀರ್ಯವೂ, ಮತ್ತೆ ಪ್ರಭಾವವು ಅವು ಮೂರನ್ನೂ ಜಯಿಸುವುವೆಂಬುದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅನುಭವ ವಾಗಿರುವುದು.

ಪ್ರಭಾವ (Specific Action)

ರಸ, ವೀರ್ಯ, ವಿಪಾಕಗಳು ಸಮವಾಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಎಲ್ಲಿ ದ್ರವ್ಯದಿಂದಾದ ಕರ್ಮವಿಶೇಷತೆಯು ಕಂಡು ಬರುವುದೊ ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾದ್ದು ಎನಿಸುವುದು, ಎಂದರೆ ಸಮಾನವಾದ ರಸವೀರ್ಯ ವಿಪಾಕಗಳುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇರೆ ವಿಶೇಷ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂಥಾ ಗುಣಕ್ಕೆ **ಪ್ರಭಾವ** ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಚಿತ್ರಮೂಲವು ಕಟು (ಕಾರ) ರಸವುಳ್ಳುದು, ಅದರ ವಿಪಾಕವೂ ಕಾರ, ಅದರ ವೀರ್ಯವೂ ಉಷ್ಣ. ದಂತಿಯು ಅದೇ ಬಗೆಯ ರಸ, ವೀರ್ಯ, ವಿಪಾಕವುಳ್ಳುದಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿರೇಚನ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಈ ಗುಣವು ಚಿತ್ರಮೂಲದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಧುರ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಸಮಗುಣವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ರೇಚಕವಾಗಿರುವುದು. ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳು ಸಮಗುಣವುಳ್ಳವಾಗಿದ್ದರೂ ತುಪ್ಪವು ಅಗ್ನಿದೀಪಕವಾಗಿರುವುದು. ಕುಚಲ (ವಿಷಮುಷ್ಟಿ Nux vomica) ಮತ್ತು ಅಫೀಮುಗಳು ತಿಕ್ತ, ರೂಕ್ಷಾದಿ ಸಮಗುಣ ಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಭಾವವುಳ್ಳವಾಗಿರುವವು. ಅಫೀಮು ನಿದ್ರಾಜನಕ (Narcotic) ಮತ್ತು ಸಾದಕ (ಶಾಮಕ Sedative) ವಾಗಿರುವುದು. ಕುಚಲವು ನಿದ್ರಾಹರ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಕ (Exciting) ವಾಗಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ 'ರಸಂ ವಿಪಾಕಸ್ತೌ ವೀರ್ಯಂ ಪ್ರಭಾವಸ್ತಾನ್ಯಪೋಹತಿ' ಎಂದರೆ ರಸ, ವೀರ್ಯ, ವಿಪಾಕಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಯಿಸಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನೇ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಭಾವವು ಮತ್ತೊಂದು ಬಲವಾದ ಗುಣವಾಗಿರುವುದು. ಕುಚಲ ಮತ್ತು ಚಿರಾ

ಯಿತಗಳು ತಿಕ್ತ ಮತ್ತು ರೂಕ್ಷ ಗುಣವುಳ್ಳವು. ಆದರೆ ಚಿರಾಯಿತವು ಜ್ವರಘ್ನವಾಗಿರುವುದು. ಕುಚಲವು ಜ್ವರದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತೋರಲಾರದು. ಚಿರಾಯಿತ ಮತ್ತು ಕ್ವಿನೀನ್ ಇವೆರಡು ತಿಕ್ತವಾದವು. ಆದರೆ ಚಿರಾಯುತವು ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹಗಳ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ವಿನೀನ್ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯೆಯುಳ್ಳದಾಗಿರುವುದು. ಇದೇ ಬಗೆಯಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. "ಪ್ರಭಾವೋಽಚಿನ್ತ್ಯ ಉಚ್ಯತೇ" ಎಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುವಂತೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಯೋಚನೆಯೊಂದರಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಲಾಗದು. ಯುಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಅನುಭವಸಿದ್ಧ (Empirical) ವಾದುದು. ಇಂಥಾ ದ್ರವ್ಯವು ಇಂಥಾ ರೋಗವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಆ ರೋಗ ಮತ್ತು ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿಶೇಷ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಭಾವ (Specific effect) ಎಂದು ಹೆಸರಿರುವುದು.

ದಂತಿ, ತಿಗಡೆ, ಔಡಲು (ಹರಳೆಣ್ಣೆ) ಮೊದಲಾದವು ಏಕೆ ರೇಚಕವಾಗಿರುವವು? ಗುಡೂಚಿ, ಕ್ವಿನೀನ್, ಚಿರಾಯಿತ, ಅರಿದಾಳ, ಪರ್ಪಟಾದಿಗಳು ಏಕೆ ಜ್ವರನಾಶಕವಾಗಿವೆ? ಅರ್ಜುನವು ಏಕೆ ಹೃದ್ಯ (Heart tonic) ವಾಗಿದೆ? ರೋಹಿತಕ, ಶರಪುಂಖಗಳು ಏಕೆ ಪ್ಲೀಹದೋಷಘ್ನವಾಗಿವೆ? ಅಫೀಮು ಏಕೆ ನಿದ್ರಾಜನಕವೂ ಶೂಲಘ್ನವೂ ಆಗಿದೆ? ಮದನಫಲವು ಏಕೆ ವಾಂತಿಮಾಡಿಸುವುದು? ಹಿಪ್ಪಲಿಯು ಏಕೆ ಕಫನಾಶಕವಾಗಿದೆ? ಅಶ್ವಗಂಧಿಯು ಏಕೆ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುವುದು? ಎಂಬೀ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ರಸ, ವೀರ್ಯ, ವಿಪಾಕತತ್ತ್ವಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದು ಕಠಿನವಾಗಿದೆ.

ಆಂಗ್ಲವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಲಿತವರು ದಂತೀ ಮೊದಲಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಶೇಷ ಸಂಕೋಚಪ್ರಸಾರರೂಪವಾದ

ಚೇಷ್ಟೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಆದರಿಂದ ಮಲಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವವು ಎಂದರೆ ಅವು ರೇಚಕವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಅದರ ಕಾರ್ಯವು ಹಾಗೆ ಆಗುವುದರ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವು ಸಿಕ್ಕಲಾರದು. ಅವರು ಕೂಡ 'ಅದು ಅದರ ' ಕರ್ಮ ವಿಶೇಷ ' (Specific action) ' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅಫೀಮು ಮಿದುಳನ್ನು ಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಬಲದಿಂದ. ಅದರಂತೆ ಅನೇಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯುಕ್ತಿ ಯುಕ್ತ ಕಾರಣವನ್ನೂ ತೋರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವದಾದರೊಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷು ದ್ರವ್ಯಗುಣ ನಿಘಂಟನ್ನು (Materia Medica) ತೆಗೆದು ನೋಡಿದರೂ, ' ಈ ದ್ರವ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವು ಹೀಗೇಕಾಗುವುದೆಂದು ಇನ್ನೂ ಕಾರಣವು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಚರಕಾಚಾರ್ಯನ ' ಪ್ರಭಾವೋಽಚಿನ್ತ್ಯಃ ಉಚ್ಯತೆ ' ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಮನ್ನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ಪ್ರಕರಣದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳು

(೧) ದ್ರವ್ಯಗಳು—ಸೃಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗೆಗಳು ಅನೇಕವಾಗಿವೆ.

(೨) ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮೂಲಘಟಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು—ಪೃಥ್ವಿ, ಆಪ, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶವೆಂಬ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು.

(೩) ದ್ರವ್ಯದೊಳಗಣ ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಗುಣಗಳು—ಮುಖ್ಯವಾದವು ಎಂಟು. (೧) ಶೀತ (೨) ಪಿಚ್ಛಿಲ =ಅಪ್‌ಗುಣ ಪ್ರಧಾನ (೩) ಸ್ನೇಹ= ಪೃಥ್ವಿ + ಅಪ್ (೪) ಮೃದು=ಆಕಾಶ + ಅಪ್ (೫) ರೂಕ್ಷ =ವಾಯು (೬) ವಿಶದ= ಪೃಥ್ವಿ + ವಾಯು (೭) ತೀಕ್ಷ್ಣ (೮) ಉಷ್ಣ = ತೇಜಸ್—ಈ ಎಂಟು ಗುಣಗಳಿಗೆ ವೀರ್ಯಗಳೆಂದೂ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿದೆ.

(೪) ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಭೇದಗಳು :—

(ಅ) ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ವಿಭಾಗಾನುಸಾರವಾಗಿ—ಪಾರ್ಥಿವ, ಆಪ್ಯ, ತೈಜಸ, ವಾಯವ್ಯ, ನಾಭಸ (ಆಕಾಶೀಯ) ವೆಂದು ಐದು ಬಗೆಗಳು.

(ಆ) ರಸಾನುಸಾರವಾಗಿ ಆರು ಬಗೆಗಳು—ಮಧುರದ್ರವ್ಯ, ಆಮ್ಲ ದ್ರವ್ಯ, ಲವಣದ್ರವ್ಯ, ತಿಕ್ತ (ಕಹಿ) ದ್ರವ್ಯ, ಕಟು (ಖಾರ) ದ್ರವ್ಯ, ಕಷಾಯ (ಒಗರು, ಚೊಗರು) ದ್ರವ್ಯ.

(ಇ) ವಿಪಾಕಾನುಸಾರವಾಗಿ ಮೂರು ಬಗೆಗಳು—ಸ್ವಾದು (ಮಧು) ವಿಪಾಕಿ, ಆಮ್ಲವಿಪಾಕಿ, ಕಟುವಿಪಾಕಿ.

(ಈ) ವೀರ್ಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳು—ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ, ಶೀತವೀರ್ಯ.

(ಉ) ವೀರ್ಯದ ಒಳಭೇದಾನುಸಾರವಾಗಿ ಎಂಟು ಬಗೆಗಳು— ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ, ತೀಕ್ಷ್ಣವೀರ್ಯ. ಲಘುವೀರ್ಯ, ರೂಕ್ಷವೀರ್ಯ; ಶೀತವೀರ್ಯ, ಗುರುವೀರ್ಯ, ಸ್ನಿಗ್ಧವೀರ್ಯ, ಮೃದುವೀರ್ಯ.

(ಊ) ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಮೂರು ಬಗೆಗಳು—ಶಮನದ್ರವ್ಯ, ಕೋಪನ ದ್ರವ್ಯ, ಸ್ವಸ್ಥಹಿತದ್ರವ್ಯ ಸ್ವರೂಪಕ : ಗುಣಕರ್ಮಗಳು ಅನಂತವಾಗಿರುವವು

(೫) ಪಾಂಚ ಭೌತಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವರೂಪ: —

(ಅ) ಪಾರ್ಥಿವದ್ರವ್ಯ—ಜಡ, ಸ್ಥೂಲ. ಸ್ಥಿರ, ಗಂಧಗುಣಪ್ರಧಾನ. ಗುರುತಾ, ಸ್ಥಿರತಾ, ಸಂಘಾತ ಸಂಚಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

(ಆ) ಆಪ್ಯದ್ರವ್ಯ—ಶೀತ, ಪ್ರವಾಹೀ, ಸಾರಕ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಮಂದ. ಘನ, ರಸಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಸ್ನೇಹನ, ನೀರು ಬಿಡುವುದು, ಆನಂದಗೊಳಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಬಂಧ ವನ್ನುಂಟಮಾಡುವುದು.

(ಇ) ತೈಜಸ-ಆಗ್ನೇಯ ದ್ರವ್ಯ—ರೂಕ್ಷ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಉಷ್ಣ, ವಿಶದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ರೂಪಗುಣ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ದಾಹ, ಕಾಂತಿ, ವರ್ಣಪ್ರಕಾಶ (ದೃಷ್ಟಿ) ಮತ್ತು ಪಚನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

(ಈ) ವಾಯವ್ಯದ್ರವ್ಯ—ರೂಕ್ಷ, ವಿಶದ, ಲಘು, ಸ್ಪರ್ಶಗುಣ ಪ್ರಧಾನ ಮತ್ತು ರೂಕ್ಷತೆ, ಲಘುತ್ವ, ವಿಶದತೆ. ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಗ್ಲಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

(ಉ) ಆಕಾಶೀಯ ದ್ರವ್ಯ—ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ವಿಶದ, ಲಘು, ಶಬ್ದಗುಣ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಲಘುತ್ವ ಮತ್ತು ಸೌಷಿರ್ಯ ಎಂದರೆ ಸಡಿಲತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

(೬) ರಸಭಿನ್ನ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಗಳು—

(೧) ಮಧುರ ದ್ರವ್ಯ—ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಶೀತವೀರ್ಯ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಧಾತುವರ್ಧಕ, ಕಫವರ್ಧಕ, ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕ, ಬಲವರ್ಧಕ, ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಸಾದನ.

(೨) ಆಮ್ಲ ದ್ರವ್ಯ—ಸ್ಪರ್ಶಶೀತ, ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ, ವಿದಾಹಿ. ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪಕ, ದೀಪನ, ಪಾಚನ, ಕಫಕಾರಕ, ವಾತನಾಶಕ.

(೩) ಲವಣ—ಅಭಿಷ್ಯಂದೀ, ವಿದಾಹೀ, ಕಫಪಿತ್ತಕಾರಕ, ಪಾಚನ, ಶೋಧನ, ಉಷ್ಣ.

(೪) ತಿಕ್ತ (ಕಹಿ) ದ್ರವ್ಯ—ದೀಪನ, ಪಾಚನ, ಶೋಧನ, ಪಿತ್ತ ಕಫನಾಶಕ, ವಾತಕಾರಕ, ಧಾತುಕ್ಷಯಕಾರಕ,

(೫) ಕಟು (ಖಾರ) ದ್ರವ್ಯ—ದೀಪನ, ಪಾಚನ, ಶೋಧನ, ಉಷ್ಣ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಉದ್ವೇಜಕ, ಸ್ರಾವೀ, ವಿದಾಹೀ. ಕಫನಾಶಕ, ಪಿತ್ತವಾತಕಾರಕ, ಧಾತು ಬಲ ಕ್ಷಯಕಾರಕ.

(೬) ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ದ್ರವ್ಯ—ಅವರೋಧಕ, ಪೀಡನ, ಸ್ತಂಭನ, ಶೋಧನ, ಲೇಖನ, ಕಫಪಿತ್ತನಾಶಕ, ವಾತಕಾರಕ, ಕ್ಲೇದಸಂಶೋಧಕ, ಶೀತವೀರ್ಯ.

(೭) ರಸ ಮತ್ತು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ಸಂಬಂಧವು—ಮಧುರ ರಸ=ಪೃಥ್ವಿ + ಅಪ್. ಆಮ್ಲ ರಸ=ಪೃಥ್ವಿ + ತೇಜ. ಲವಣರಸ= ಅಪ್ + ತೇಜ. ತಿಕ್ತ (ಕಹಿ)=ಆಕಾಶ + ವಾಯು. ಕಟು (ಖಾರ) ರಸ= ತೇಜಸ್ಸು + ವಾಯು, ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ರಸ=ಪೃಥ್ವಿ + ವಾಯು

(೮) ರಸ ಮತ್ತು ದೋಷಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ-ವಿನಾಶ

ಮಧುರ :—ಕಫಕಾರಕ, ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕ

ಆಮ್ಲ :—ಪಿತ್ತಕಫಕಾರಕ, ವಾತನಾಶಕ

ಲವಣ :—ಕಫಪಿತ್ತಕಾರಕ, ವಾತನಾಶಕ

ತಿಕ್ತ (ಕಹಿ) :—ವಾತಕಾರಕ, ಕಫಪಿತ್ತನಾಶಕ

ಕಟು (ಖಾರ) :—ವಾತಪಿತ್ಥಕಾರಕ, ಕಫನಾಶಕ

ಕಷಾಯ :—ವಾತಕಾರಕ, ಕಫಪಿತ್ತನಾಶಕ

(೯) ರಸ ವಿಪಾಕಗಳು—

ಮಧುರ ಮತ್ತು ಲವಣ ರಸಗಳು—ವಿಪಾಕ ಮಧುರ

ಆಮ್ಲ ರಸ —ವಿಪಾಕ ಆಮ್ಲ

ತಿಕ್ತ, ಕಟು, ಕಷಾಯ ರಸಗಳು —ವಿಪಾಕ ಕಟು.

(೧೦) ರಸ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ

ಮಧುರ, ತಿಕ್ತ, ಕಷಾಯರಸ —ವೀರ್ಯ ಶೀತ

ಅಮ್ಲ, ಲವಣ, ಕಟು ರಸ —ವೀರ್ಯ ಉಷ್ಣ

(೧೧) ರಸ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಗಳ ಒಳಭೇದಗಳು

ಮಧುರರಸ—ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಶೀತ, ಗುರು, ಮೃದು.

ಅಮ್ಲರಸ—ಉಷ್ಣ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಲಘು, ತೀಕ್ಷ್ಣ.

ಲವಣರಸ—ಉಷ್ಣ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಲಘು.

ತಿಕ್ತ (ಕಹಿ) ರಸ—ಶೀತ, ಲಘು, ರೂಕ್ಷ, ಮೃದು

ಕಟು (ಖಾರ) ರಸ—ಉಷ್ಣ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಲಘು, ರೂಕ್ಷ.

ಕಷಾಯ (ಒಗರು)—ಶೀತ, ಗುರು, ರೂಕ್ಷ, ಮೇದ.

(೧೨) ಪಾರ್ಥಿವಾದಿ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳು (ಸಾಮಾನ್ಯ)

ಆಗ್ನೇಯ ವಾಯವ್ಯ ದ್ರವ್ಯ —ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿ (ವಾಮಕ)

ಪಾರ್ಥಿವ ಆಪ್ಯದ್ರವ್ಯ —ಅಧೋಗಾಮಿ (ಸಾರಕ, ರೇಚಕ)

(೧೩) ಉಷ್ಣ ಶೀತ ವೀರ್ಯಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ—ಭ್ರಮೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಗ್ಲಾನಿ, ಬೆವರು, ದಾಹ, ಪಚನ ಮತ್ತು ವಾತಕಫಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು.

ಶೀತವೀರ್ಯ—ಆನಂದ, ಜೀವನ, ಸ್ತಂಭಕ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

(೧೪) ರಸಗಳ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳು—

ತಿಕ್ತ, ಕಟು, ಕಷಾಯ ರಸಗಳು ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಅಧಿಕ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವು.

ಲವಣ, ಅಮ್ಲ, ಮತ್ತು ಮಧುರ ರಸಗಳು ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಸಾರಕ ಮತ್ತು ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿರುವವು.

(೧೫) ರಸವೆಂದರೆ—ಪದಾರ್ಥ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ದ್ರವೀಭೂತವಾಗಿರುವ ಪಾಂಚ ಭೌತಿಕ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಜಾತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಆರು ಬಗೆಗಳಿವೆ.

(೧೬) ವಿಪಾಕವೆಂದರೆ—ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಪಚನ ಸಂಸ್ಕಾರಾ

ನಂತರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಥವಾ ಇರುವ ರಸಸ್ವರೂಪವು. ಇದು ಮೂರು ಬಗೆಯದಾಗಿರುವುದು.

(೧೭) ವೀರ್ಯವೆಂದರೆ—ಪಚನ ಸಂಸ್ಕಾರ ಜನ್ಯವಾದ ರಸವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಯಾವ ಗುಣದಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದೊ ಆ ಗುಣದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ರಸದಬಲ. ಇದರ ಬಗೆಯು ಎರಡು ಅಥವಾ ಎಂಟು.

(೧೮) ಪ್ರಭಾವವೆಂದರೆ—ಶರೀರದ ವಿಶಿಷ್ಟ (Particular) ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದ್ರವ್ಯದ ಕಾರ್ಯವು. ಇದರ ಬಗೆಗಳು ಅನಂತವಾಗಿಯೂ ಅಚಿಂತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇರುವವು.

(೧೯) ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವವು ಏತರಲ್ಲಿರುವುದು ? ರಸ, ವಿಪಾಕ, ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಭಾವವುಳ್ಳುದಾಗಿರುವುದು.

(೨೦) ಪ್ರಭಾವವು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಅದರ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು.

(೨೧) ರಸವಿಪಾಕ ವೀರ್ಯಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವೇಚನಪೂರ್ವಕ ಜ್ಞಾನವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು,

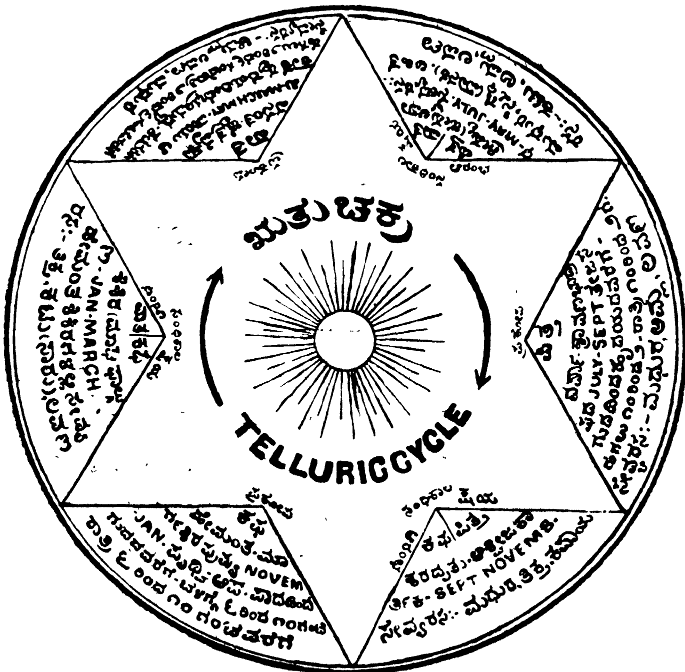
---

೩. ಋತುಮಾನ ಪರಿಣಾಮಗಳು.

(Telluric Influences)

ಋತುಮಾನದಿಂದ ಎಂದರೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ಪೃಥ್ವಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರ ಮತ್ತು ಗತಿ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಣ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಹವಾಗುಣ ಪರಿಣಾಮವೆಂದೂ (Telluric influences) ಹೇಳುವರು. ಆಗ ಭೂಮಂಡಲದಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಎಂದರೆ ಬ್ರಂಹಾಂಡದ ಅಂಶಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಆ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಯನ್ನೆಸಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಪಾರವು ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೆಸಗಲು ತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿಲ್ಲವಾದರೆ ಋತುಮಾನದಿಂದ ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೋಷಗಳುಂಟಾಗುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ದೋಷಗಳು ಹೊರಗಣ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವವೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ದೋಷಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧಗತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಾಗಿರುವುದು. ಇದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಎಂಬುದು.



ಮಾಘಮಾಸದಿಂದ ಪುಷ್ಯದ ವರೆಗೆ ಎರಡೆರಡು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಋತುವಿನಂತೆ, ಒಂದು ವರುಷವನ್ನು ಆರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಾವುವೆಂದರೆ-ಶಿಶಿರ, ವಸಂತ, ಗ್ರೀಷ್ಮ, ವರ್ಷಾ, ಶರದ್, ಮತ್ತು ಹೇಮಂತ. ಶಿಶಿರಾದಿ ಮೂರು ಋತುಗಳು ಉತ್ತರಾಯಣದಲ್ಲಿರುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಆದಾನ (Reducing) ವೆಂಬ ಸಂಜ್ಞೆ ಇರುವುದು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಬಲವನ್ನು ಸೂರ್ಯನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಮತ್ತು ವಾಯು ಮಾರ್ಗವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿಯೂ, ಉಷ್ಣಕರವಾಗಿಯೂ ರೂಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಪೃಥ್ವಿಯ ಸೌಮ್ಯಗುಣವನ್ನು ಕ್ಷಯಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಕ್ತ, ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಕಟುರಸಗಳಿಗೆ ಶಿಶಿರ, ವಸಂತ ಮತ್ತು ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಗತಿಯು (ವೇಗವು) ದೊರೆಯುವುದು. ವರ್ಷಾದಿ ಮೂರು ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣಾಯನವು ಬರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ವಿಸರ್ಗ (Inducing) ವೆಂಬ ಸಂಜ್ಞೆ ಇರುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮೂರು ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನು ಬಲವನ್ನೀಯುವನು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನ ಆಧಿಪತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಿರುವನು. ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಯಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಮ್ಲ, ಲವಣ ಮತ್ತು ಮಧುರರಸಗಳು ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದುವವು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಹೇಮಂತ ಶಿಶಿರ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬಲವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು. ಗ್ರೀಷ್ಮ ಮತ್ತು ವರ್ಷಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ಉಳಿದ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮವಾಗಿರುವುದು.

ಋತುಗುಣಗಳು

ಹೇಮಂತ—ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಚಳಿಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಛಿದ್ರಗಳು ಆಕುಂಚಿತವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಲಿಷ್ಠ

ನಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಉಷ್ಮೆಯು ಒಳಗೇ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಆಹಾರವು ಸಾಕಾಗದೆ, ಅದು (ಉಷ್ಮೆಯು) ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಮಗ್ರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕು ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪಚನಮಾಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಮಧುರ, ಮತ್ತು ಆಮ್ಲ, ಲವಣ ರಸಗಳನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ಋತು ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪಥ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶದವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ). **ವಸಂತಋತು**—ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಕಫವು ವಸಂತಋತುವಿನ ಪ್ರಖರವಾದ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿತವಾಗಿ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ವಮನ ವಿರೇಚನಾದಿಗಳಿಂದ ಕಫನಾಶವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು, ದ್ರಾಕ್ಷಾಸವ, ಶುಂಠಿಯ ಪಾನಕಾದಿ ತೇಜಸ್ವಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗುರು, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ವರ್ಜ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮೈ ತಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ, ಧೂಮಪಾನ, ಅಂಜನ ಮತ್ತು ಸುಖವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಶೌಚವಿಧಿ ಇವುಗಳನ್ನು ವಸಂತಋತು ಬಂದಾಗ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. **ಗ್ರೀಷ್ಮಋತು**ವಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಪೃಥ್ವಿಯ ರಸವನ್ನು ಶೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಫವು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ವಾಯುವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಲಘು, ಮಧುರ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಶೀತ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮದ್ಯವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. **ವರ್ಷಋತು**—ಉತ್ತರಾಯಣದ ಸೂರ್ಯನ ಹೀರುವ ಗುಣದ ದೆಸೆಯಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ವರ್ಷಋತುವಿನಲ್ಲಿ ದೋಷಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಪುನಃ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ತೇವದಿಂದಲೂ,

ಮಳೆ ಸುರಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ನೀರಿನ ಹುಳಿಪಾಕದಿಂದಲೂ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ದಿಂದಲೂ ದೋಷಗಳು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂರು ದೋಷ ಗಳಿಗೂ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಿಸರ್ವವೂ ವರ್ಷಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಿತವಾ ಗಿರುವುದು. ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಹಿಮ, ನದೀನೀರು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಗ್ರಾಮ್ಯಧರ್ಮ ಗಳು ವರ್ಜ್ಯ. ಜೇನು ಕೂಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಭೋಜನ, ಆಸವಾರಿಷ್ಟ ಗಳು, ಪಂಚಕೋಲ ಮತ್ತು ಪಾದಾಲವಣಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುವ ಮೊಸರು, ಬಿಸಿ ನೀರುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗಾಳಿ ಮಳೆ ಬಾಧೆಗಳುಳ್ಳ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಶೀತವಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಗ ಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭುಂಜಿಸಬೇಕು. **ಶರದೃತು**—ವರ್ಷಋತುವಿನ ಶೀತ ದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶರೀರಗಳು ಸೂರ್ಯನ ರಶ್ಮಿಗಳಿಂದ ಒಡನೆ ಕಾಯಿಸಲ್ಪಡು ವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಕೂಡಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ್ಗೆ ಸಿಹಿಯಾದ, ಲಘುವಾದ, ಶೀತವಾದ, ಕಹಿರಸಕೂಡಿದ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಶಮನಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪಾನಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಹುಟ್ಟಿದಮೇಲೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಹಿ, ತುಪ್ಪದಪಾನ, ವಿರೇಚನ, ರಕ್ತಬಿಡೋಣ, ಬಿಸಿಲು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಇವುಗಳನ್ನು ದೋಷಗಳು ಅಂತ್ಯವಾದಮೇಲೆ ಆಚರಿಸ ತಕ್ಕದು. ತೈಲ, ಹಿಮ, ಜಲಸಂಬಂಧವಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಕ್ಷಾರ, ಮೊಸರು, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಮೂಡಣಗಾಳಿ ಸಹ ವರ್ಜ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದೋ ಷವಾದ, ನಿರ್ಮಲವಾದ, ಶುಚಿಯಾದ, ಹಂಸೋದಕ ಎಂದು ಖ್ಯಾತಿಗೊಂಡ ಶರತ್ಕಾಲದ ನೀರು ಸ್ನಾನಪಾನಾವಗಾಹಗಳಿಗೆ ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾದ್ದು.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ—ಒಂದು ಋತುವಿನ ಕೊನೆಯ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಬರುವ ಋತುವಿನ ಮೊದಲನೆಯ ವಾರಗಳಿಗೆ **ಋತು ಸಂಧಿಕಾಲ** ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ವಿಧಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎರಡನೆಯ ವಿಧಿಯ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಯಾ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾ ಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಸಾತ್ಮ್ಯಜನ್ಯ ರೋಗವೆಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿರುವರು.

೪. ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ವಿಷಯುಗಳು

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ ಇತರ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಕೇತಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ವನ್ನು ಎಲ್ಲರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ತ್ರಿಕಟು, ಪಂಚಕೋಲ, ವಿರುದ್ಧಾಶನ, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ ಮುಂತಾದ ಸಂಕೇತ ಪದಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ :—

(೧) ಸಂಕೇತ ಪದಗಳು

ತ್ರಿಕಟು- ತ್ರ್ಯೂಷಣ, ವ್ಯೋಷ—ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ.

ತ್ರಿಫಲಾ—ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ.

ತ್ರಿಜಾತಕಗಳು—ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಲವಂಗಪತ್ರಿ.

ತ್ರಿಸುಗಂಧಗಳು—ತಮಾಲಪತ್ರ, ಯಾಲಕ್ಕಿ, ದಾಲಚೀನಿ.

ತ್ರಿದೋಷ—ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ.

ತ್ರಿಕ್ಷಾರಗಳು—ಸಜ್ಜಕ್ಷಾರ, ಯವಕ್ಷಾರ, ಬಿಳಿಗಾರ.

ಲವಣತ್ರಯು—ಸೈಂಧಲವಣ, ಸೌವರ್ಚಲವಣ, ಬಿಡಾಲವಣ.

ತ್ರಿಮದ—ಚಿತ್ರಕ. ವಾಯುವಿಡಂಗ, ಕೊನ್ನೇರಿಗಡ್ಡೆ, (ಮುಸ್ತಾ)

ತ್ರಿಸಿತಾ—ಬೆಲ್ಲದ ಸಕ್ಕರೆ (ಮಕದುಂ ಸಕ್ಕರೆ), ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ, ಬಿಳಿ ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆ.

ಚಾತುರ್ಜಾತಕ—ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ, ಲವಂಗಚಕ್ಕೆ, ನಾಗಕೇಸರ.

ಚಾತುರ್ಭದ್ರ—ಶುಂಠಿ, ಅತಿಬಜೆ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ ಇವು ಮೂರು ವಾರ್ಷಿಕವೆಂತಲೂ ಇವುಗಳ ಜತೆಗೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಸೇರಿದರೆ ಚಾತುರ್ಭದ್ರವೆಂತಲೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಚತುರೂಷಣ—ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಮೋಡಿ.

ಆಮ್ಲ ಪಂಚಕ—ಮಾದಳ, ನಿಂಬೆ, ಹೇರಳೆ, ಹುಳ್ಳಂಬಿರಸೆ (ಪುಳ್ಳಂಬರಸೆ), ಹುಣಿಸೆ, ಕೊಂಕಣ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಹುಣಿಸೆಗೆ ಒದಲಾಗಿ ಆಮ ಸೋಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ.

ಪಂಚಲವಣಗಳು—ಸೈಂಧಲವಣ, ಬಿಡಾಲವಣ, ಗಾಜುಲವಣ, ಸಮುದ್ರಲವಣ, ಸೌವರ್ಚಲವಣ.

ಪಂಚಕ್ಷಾರಗಳು—ಟಂಕಣಖಾರ, ಸಜ್ಜಕ್ಷಾರ, ಯುವಕ್ಷಾರ, ಬಿಳಿ ಗಾರ, ಸೋರಾಕ್ಷಾರ.

ಪಂಚಾಂಗ (ವಲ್ಕಲ) ಗಳು—ತೊಗಟೆ (ತ್ವಕ್), ಎಲೆ, ಹಣ್ಣು, ಬೇರು, ಹೂವು ಇವು ಪಂಚಾಂಗಗಳು.

ಪಂಚಸುಗಂಧಗಳು—ಕಸ್ತೂರಿ, ಕೇಸರಿ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಚಂದನ, ಗೋರೋಚನ; ಮತ್ತೊಂದು ಪಾಠಾಂತರ—(ಮುಡಿವಾಳ, ಅಡಿಕೆ, ಲವಂಗ, ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಕರ್ಪೂರ).

ಪಂಚಪಲ್ಲವಗಳು—ಅತ್ತಿ, ಆಲ, ಅರಳಿ ಬಸರಿ, ಮಾವು, ಇವುಗಳ ಚಿಗುರುಗಳು.

ಪಂಚಕೋಲಗಳು—ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೋಡಿ, ಚವ್ಯ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಶುಂಠಿ, ಇವುಗಳು ಪಂಚಕೋಲಗಳು. ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸರ್ವದೋಷಗಳು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವವು.

ಪಂಚಮೂಲ (ಲಘು)—ಮೂರೆಲೆ ಹೊನ್ನೆ, ಒಂದೆಲೆ ಹೊನ್ನೆ, ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳ, ನೆಲಗುಳ್ಳ, ಆನೆನೆಗ್ಗಿಲು.

ಪಂಚಮೂಲ (ಬೃಹತ್)—ಬಿಲ್ವ, ನರುವಲು, ಹೆಮ್ಮರ, ನೆಲ ಗುಂಬಳ, ಪಾದ್ರಿ; (ಇನ್ನೊಂದು ಪಾಠಾಂತರ)—ಬೋಧಗಡಲೆ (ಮಹಾಬಲಾ), ನೆಲಗುಂಬಳ, ತಗ್ಗಿ, ಪಾದ್ರಿ, ಹೆಮ್ಮರ,

ಪಂಚಮೂಲ (ಮಧ್ಯ)—ಕಳ್ಳಂಗಡಲೆ (ಬಲಾ), ಬಿಳೀಕೊಮ್ಮೆ

(ಪುನರ್ನವಾ), ಹರಳು, ನಾಯಿಬೇಲ (ಸೂರ್ಯಪರ್ಣಿ), ನೆಗ್ಗಿಲು— (ಮತ್ತೊಂತು ಪಾಠಾಂತರದಲ್ಲಿ) ಕೊನೆಯ ಎರಡಕ್ಕೆ ಮೂರೆಲೆಹೊನ್ನೆ, ಒಂದೆಲೆಹೊನ್ನೆ ಎಂದಿದೆ.

ಪಂಚಮೂಲ (ತೃಣಾಖ್ಯ)—ದರ್ಭೆ, ಅಂಚಿಹುಲ್ಲು, ಕಬ್ಬು, ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು. ಹುಲ್ಲು.

ಪಂಚಮೂಲ (ಬಲಾಖ್ಯ)—ಕಳ್ಳಂಗಡಲೆ, ಬಿಳಿಕೊಮ್ಮೆ (ಪುನರ್ನವಾ), ಹರಳು, ಒಂದೆಲೆ ಹೊನ್ನೆ, ಮೂರೆಲೆ ಹೊನ್ನೆ ; ಅನ್ಯವಿಧ—ಅರಿಸಿನ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಮೇಷಶೃಂಗಿ, ಶೋಪವಲ್ಲೀ, ವಿದಾರಿಕಾ.

ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು—ಪ್ರಾಣ (ಹೃದಯಸ್ಥ), ಅಪಾನ (ಗುದಸ್ಥ), ಸಮಾನ (ನಾಭಿಸ್ಥ), ಉದಾನ (ಕಂಠಸ್ಥ), ವ್ಯಾನ (ಸರ್ವಶರೀರಸ್ಥ).

ಪಂಚಭದ್ರ—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಪರ್ಪಾಷ್ಟಕ, ತುಂಗೇಗಡ್ಡೆ, ನೆಲಬೇವು, ಶುಂಠಿ.

ಪಂಚಗವ್ಯ—ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಮೂತ್ರ, ಸಗಣಿ.

ಪಂಚಕರ್ಮಗಳು—ವಮನ, ವಿರೇಚನ, ನಸ್ಯ, ನಿರುಹಬಸ್ತಿ, ಅನುವಾಸನಬಸ್ತಿ.

ಪಂಚಾಮೃತ—(ಔಷಧಿ ಪಂಚಾಮೃತ) ಶುಂಠಿ, ಮುಸಲೀ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಶತಾವರಿ, ನೆಗ್ಗಿಲು.

ಕ್ಷಾರಷಟ್ಕಗಳು—ಎಳ್ಳಿನಕಡ್ಡಿ, ನೀರುಹಿಪ್ಲಿ, ಬಜೆ, ಉತ್ತರೇಣಿ, ನುಗ್ಗೆ, ಕೊಡಶಿಗ, ಮತ್ತು ಮುಷ್ಕವೆಂಬವುಗಳಿಂದ ತೆಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಆರು ಸತ್ವಕ್ಕೂ ಕ್ಷಾರಷಟ್ಕವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು—ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ, ತಾಮ್ರ, ಸೀಸ, ಕಬ್ಬಿಣ, ತವರ. (?)

ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು—(ಶರೀರದಲ್ಲಿ) ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದ, ಮಜ್ಜಾ, ಶುಕ್ರ, ಅಸ್ಥಿ.

ಅಷ್ಟಮೂತ್ರಗಳು—ಹಸು, ಮೇಕೆ, ಕತ್ತೆ, ಕುದುರೆ, ಒಂಟೆ, ಆನೆ, ಕುರಿ, ಎಮ್ಮೆ ಇವುಗಳ ಮೂತ್ರಗಳು.

ಅಷ್ಟಕ್ಷಾರಗಳು—ಮುತ್ತುಗ, ನುಗ್ಗೆ, ಉತ್ತರೇಣಿ, ಹಬೆ (ವರುಣ), ಎಕ್ಕೆ, ಯವಕ್ಷಾರ, ಸಜ್ಜ ಕ್ಷಾರ, ಬಿಳಿಗಾರ.

ದಶಮೂಲ—ಬಿಲ್ವ, ನೆಲಗುಂಬಳ, ತಗ್ಗಿ, ಪಾದ್ರಿ, ಹೆಮ್ಮರ, ಹೊನ್ನೆ, ಮೂರೆಲೆ ಹೊನ್ನೆ, ಚಿಟಪೊಟಕಿ, ನೆಲಗುಳ್ಳ, ನೆಗ್ಗಿಲು.

(೨) ಪರಿಹಾರಕಗಳು

ಮಾನವದೇಹದ ಯಾವ ರೋಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಳಿರುವ ಅನುಪಾನ (ಪರಿಹಾರಕ) ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಇತರ ಔಷಧಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವವು.

ವ್ಯಾಧಿಗಳು	**ಪರಿಹಾರಕಗಳು***
ಅತಿಸಾರ (Diarrhoea)	ಕೊಡಸಿಗೆ
ಅಜೀರ್ಣ (Indigestion)	ನಿದ್ರೆ
ಅರುಚಿ (Anorexia)	ಮಾದಾಳ
ಆಮವಾತ (Rheumatism)	ಗೋಮೂತ್ರ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ
ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (Hyperacidity)	ದ್ರಾಕ್ಷಿ
ಉನ್ಮಾದ (Insanity)	ಹಳೆ ತುಪ್ಪ
ಅಪಸ್ಮಾರ (Epilepsy)	ಬಜೆ
ಅಶ್ಮರೀ (Urinary calculi)	ಬಿಳೀ ಹಿಂಡೆಸೊಪ್ಪು
ಕೈಮರ್ದಿಗೆ	ಟಂಕಣಕ್ಷಾರ
ಕಾಸಕ್ಕೆ (Cough)	ನೆಲಗುಳ್ಳ
ಕ್ರಿಮಿರೋಗ (Worms)	ವಾಯುವಿಳಂಗ
ಕೃಶತ್ವ (Anaemia)	ಮಾಂಸರಸ
ಕುಷ್ಠ (Leprosy)	ಕಗ್ಗಲೀಚೇಗು

* ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಪಾನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

ಕ್ಷಯ (Consumption)	ಶಿಲಾಜಿತು
ಗುಲ್ಮ (Abdominal growths)	ನುಗ್ಗೆಚಕ್ಕೆ
ಜ್ವರ (Fevers)	ಚಿರಾಯಿತ, ಕೊನ್ನಾರೆಗಡ್ಡೆ, ಪರ್ಪಾಷ್ಟಕ
ತೊನ್ನು (Leuchoderma)	ಬಾವಂಚಿ
ನೇತ್ರರೋಗ (Diseases of the eye)	ತ್ರಿಫಲಾ
ನಿದ್ರಾನಾಶ (Sleeplessness)	ಎಮ್ಮೆಹಾಲು
ಪ್ರದರ	ಲೋಧ್ರಚಕ್ಕೆ
ಪಾರ್ಶ್ವಶೂಲೆ	ಪುಷ್ಕರಮೂಲ
ಪಾಂಡು (Anaemia)	ಮಂಡೂರ
ಪ್ರಮೇಹ	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ
ಪ್ಲೀಹ (Diseases of spleen)	ಹಿಪ್ಪಲಿ
ಬಾಯಾರಿಕೆ (Thirst)	ಚಿನ್ನವನ್ನು ಕಾಸಿ ಅದ್ದಿದ ನೀರು
ಭಯ	ಆನಂದ
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (Piles)	ಗೇರು
ಮೇಹ ಮತ್ತು ಉದರದಲ್ಲಿ	ರೇಚನ
ಮೇದೋರೋಗ (Obesity)	ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇರಿದ ನೀರು
ಮೂತ್ರಕೃಛ್ರ (Dysuria)	ಆಷಾಢಿಬೇರು, ಬೂದುಗುಂಬಳ ರಸ
ಮೂರ್ಛೆ (Fainting)	ಶೀತೋಪಚಾರ
ರಕ್ತಪಿತ್ತ (Hemetemesis)	ಆಡುಸೋಗೆ
ರಕ್ತವಾತ (ವಾತರಕ್ತ) (Gout)	ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ
ವ್ರಣದಲ್ಲಿ	ತ್ರಿಫಲ, ಗುಗ್ಗುಳ
ವಾಂತಿ (Vomitting)	ಭತ್ತದ ಅರಳು, ಜೇನುತುಪ್ಪ
ವಾತವ್ಯಾದಿ (Nervous diseases)	ಗುಗ್ಗುಳ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
ವಿಷಕ್ಕೆ	ಬಾಗೆ
ಶೂಲೆಗೆ	ಇಂಗು, ಹೊಂಗೆ
ಶೋಕ	ಮದ್ಯ
ಸಂಗ್ರಹಣಿ (Sprue)	ಮಜ್ಜಿಗೆ
ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮೇಲಿನ ರೋಗ	ನಸ್ಯ (ವಿಧಾನ)

(೩) ಕಷಾಯದ ಬಗೆಗಳು

ಕಷಾಯ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಏಳು ಬಗೆಗಳಿವೆ:—

(೧) ಪಾಚನಮಾಡುವದಕ್ಕಾಗಿ—ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು
(೨) ಬೆವರು ಹುಟ್ಟಿಸುವದಕ್ಕಾಗಿ—ಚತುರ್ಥಾಂಶಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು
(೩) ತೃಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಕ್ಕಾಗಿ—ಪಂಚಮಾಂಶಕ್ಕೆ ,,
(೪) ಅಗ್ನಿದೀಪನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಕ್ಕಾಗಿ—ಷಷ್ಟಮಾಂಶಕ್ಕೆ ,,
(೫) ರೋಗವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವದಕ್ಕಾಗಿ—ಅಷ್ಟಮಾಂಶಕ್ಕೆ ,,
(೬) ಕೋಷ್ಠವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುವದಕ್ಕಾಗಿ—ದ್ವಾದಶಾಂಶಕ್ಕೆ ,,
(೭) ಶೋಷಣಮಾಡುವದಕ್ಕಾಗಿ—ಷೋಡಶಾಂಶಕ್ಕೆ ,,

(೪) ಪ್ರತಿನಿಧಿ ವಸ್ತುಗಳು

ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವದಕ್ಕೆ ಮೂಲಿಕೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಸಿಕ್ಕದೆ ಹೋಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಅದೇ ಗುಣವುಳ್ಳ ಇತರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುವುದು. ಹಾಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸೇರಿಸಬಹುದಾದ ದ್ರವ್ಯ ಅಥವಾ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ದ್ರವ್ಯಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಅಂಥಾ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.—

ದ್ರವ್ಯ	ಪ್ರತಿನಿಧಿ
ಅತಿಮಧುರ	ಜಟಾಮಾಂಸಿ
ಅಗಳುಶುಂಠಿ	ತುರುಚಿ
ಅಳಲೇಕಾಯಿ	ತಾರೆಕಾಯಿ
ಎಮ್ಮೆಹಾಲು	ಕುರಿಹಾಲು
ಇತರ ಲವಣಗಳು	ಸೈಂಧಲವಣ
ಋಷಭಕ	ಕಳ್ಳಂಗಡಲೆ

ಗಂಟುಪರಂಗಿ	ನೆಲಗುಳ್ಳದ ಬೇರು
ಜೀರಿಗೆ	ಕರಿಜೀರಿಗೆ
ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು	ಹಾಲು
ಕಸ್ತೂರಿ	ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
ಕಾಕೋಳಿ	ಸೊಗದೆಬೇರು
ಕ್ಷೀರಕಾಕೋಳಿ	ಆಷಾಢಿ
ಕರಿಬೇವು	ಬಿಳೀಕೊಮ್ಮೆ
ಕುಂಕುಮಕೇಸರಿ	ಪದ್ಮಕೇಸರಿ
ಗೇರುಬೀಜ	ಚಿತ್ರಮೂಲ
ಜೀವಕ	ಹಾಲೇಬೇರು
ತುಂಗಮುಸ್ತೆ	ಗ್ರಂಥಿಕ ತಗರ
ತುರುಚಿ	ಕಿರದುರುಚಿ
ದ್ರಾಕ್ಷಿ	ಖರ್ಜೂರ ಅಥವಾ ಅತಿಮಧುರ
ದಂತಿಬೇರು	ತಿಗಡೆ, ಚಿತ್ರಮೂಲ
ನೆಲಗುಳ್ಳ	ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳ
ಪುಷ್ಕರಮೂಲ	ಚಂದನ ಅಥವಾ ತಾವರೇದಂಟು
ಬಿಳಿಕೊಮ್ಮೆ	ಅಟಚಿಟ್ಟಿನ ಸೊಪ್ಪು
ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಬೇರು	ಬೇಲದಬೇರು
ಬೋಳಗಡಲೆ	ಕಳ್ಳಂಗಡಲೆ
ಮಹಾವೃದ್ಧಿ	ನೆಲತಾಳೆಗಡ್ಡೆ
ಮಹಾಮೇಧೆ	ನೆಗ್ಗಿಲು
ಮಹಿಷಾಕ್ಷಿ ಗುಗ್ಗಳ	ಬೇವಿನ ಬಂಕೆ (ಗೋಂದು)
ಮೇಧೆ	ಕೆಂದಾವರೆ, ಗೆಣಸು

ಮುಂಡಗಳ್ಳಿ	ಚವ್ಯ, ನಾರಂಬೇಳೆ, ಕರಿನಾರಂಬೇಳೆ
ಮುಳ್ಳುಮುತ್ತುಗ	ಮುತ್ತುಗ
ಮೋಡಿ	ಮೆಣಸು
ಮೆಣಸು	ಹಿಪ್ಪಲಿ
ಯಾಲಕ್ಕಿ	ತಾಳೀಸಪತ್ರೆ
ರಾಸ್ಮೆ	ಶುಂಠಿ
ಲವಂಗ	ಧಾತಕೀ ಕುಸುಮ
ಲಾವಂಚ	ಶ್ರೀಗಂಧ
ವೃದ್ಧಿ	ಸೆಲಗುಂಬಳ
ಶುಂಠಿ	ಹಸೀಶುಂಠಿ
ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ	ಬೆಲ್ಲ
ಹಸುವಿನತುಪ್ಪ	ಮೇಕೆತುಪ್ಪ
ಹಸುವಿನಹಾಲು	ಮೇಕೆಹಾಲು
ಹಾಲು	ಹೆಸರುಕಟ್ಟು, ಕಿರುಗಡಲೆಕಟ್ಟು
ಹಿಪ್ಪಲಿ	ಮೆಣಸು
ಹೆಮ್ಮರದಚಕ್ಕೆ	ಹೊಂಗೆ, ನವಲಾಡಿಚಕ್ಕೆ

೫. ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಚನಕಾಲ

ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪಚನಕಾಲ	
	ಘಂ.	ನಿಮಿಷ
ಅನ್ನ	೧	೦
ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿ (ಸಾಬೂದಾಣ) ಬೆಂದದ್ದು	೧	೪೫
ಹೊಸ ಬೇಯಿಸದ ಕೋಳಿಮಟ್ಟೆ	೨	೦
ಹೊಸ ಕೋಳಿಮಟ್ಟೆ (ಹುರಿದದ್ದು)	೨	೧೫
,, (ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	೩	೦
,, (ಪೂರ್ತಿ ,,)	೩	೩೦

ಹಾಲು (ಕಾಯಿಸಿದ್ದು)	೨	೦
ಹಾಲು(ಹಸೀದು)	೨	೧೫
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ (ಹುರಿದದ್ದು)	೨	೩೦
,, (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	೩	೩೦
ಹೊಸ ಕುರಿಮಾಂಸ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	೩	೩೦
ಗಜ್ಜರಿಗಡ್ಡೆ	೩	೧೫
ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ (ಕರಿದದ್ದು)	೩	೧೫
ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ	೩	೩೦
ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ	೩	೩೦
ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ	೩	೩೦
ಬೆಣ್ಣೆ	೩	೩೦
ತುಪ್ಪ	೩	೩೫
ಕೋಳಿ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು	೪	೦
ಬಾತು (ಹುರಿದದ್ದು)	೪	೦
ಕಾಡುಬಾತು (ಹುರಿದದ್ದು)	೪	೩೦
ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	೪	೩೦
ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	೨	೩೦

(೬) ವಿವಿಧ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ

(ಡಾಕ್ಟರ್ ಬ್ರೂಸ್ ಎಂಬಾತನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ)

ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಭಾಗ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿದ್ದರೆ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದೆಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ
ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಾಲು	೧೦೦
ಅಕ್ಕಿ	೮೧
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	೮೪

ಮುಸುಕಿನ (ಗೋವಿನ) ಜೋಳ	೧೦೦—೧೨೫
ಗೋಧಿ	೧೧೯—೧೪೪
ಗಜ್ಜರಿ	೧೫೦
ಬಟಾಣಿ	೨೩೯
ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು	೩೨೦
ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	೨೩೭
ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಳದೀಭಾಗ	೩೦೫
,, ಬಿಳಿಯ ಲೋಳೆ	೮೪೫
ಕುರಿಯ ಮಾಂಸ (ಹಸೀದು)	೭೭೩
ಕುರಿಯ ಮಾಂಸ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	೮೫೩

(೭) ವಿರುದ್ಧ ಅಥವಾ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರಗಳು

ವಿರುದ್ಧಾಹಾರವೆಂದರೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾದ ವಿರುದ್ಧ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಗ ಅಥವಾ ಕಾಲಾನುಕ್ರಮೇಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತಟ್ಟುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರೋಗಿಯೂ ರೋಗಿಯೂ ಅಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಷಂಡತ್ವ, ವಿಸ್ಫೋಟ, ಜಲೋದರ, ಉನ್ಮಾದ, ಭಗಂದರ, ಮೂರ್ಛೆ, ಮದ, ಅಧ್ಮಾನ, ಗಲಗ್ರಹ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಆಮರೋಗ, ಮುಖರೋಗ, ವಿಷವಿಕಾರ, ಕಿಲಾಸಕುಷ್ಠ, ಗ್ರಹಣೀರೋಗ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಜ್ವರ, ಪೀನಸ, ಸಂತಾನರಾಹಿತ್ಯದೋಷ (ವಂಧ್ಯತ್ವ)—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ ಭಕ್ಷಣೆಯಿಂದಲೆ ಉಂಟಾಗುವವು.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ವಮನ, ವಿರೇಚನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅನಂತರ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ವಮನ, ವಿರೇಚನಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಅವರವರ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಕೊಡಬೇಕು.

ಒಂದೊಂದರ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ವಿರುದ್ಧವಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು.— **ಹಾಲಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದವು**—ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪಲ್ಯಗಳು, ಮಿಾಸುಗಳು, ಮದ್ಯ, ಹುರುಳಿ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು, ಕ್ಷಾರಗಳು, ಉಪ್ಪು, ಆಮ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸ, ಬೆಲ್ಲ, ಮೂಲಂಗಿ, ನೇರಿಳೆ, ಮೊಸರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಆಸವ—ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದರ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲಾದರೂ ಹಾಲು ಕೆಡುವುದು. ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗುವುದು.

ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಿಾನನ್ನು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಿಲಿಚಿಮ ಎಂಬ ಜಾತಿಯದನ್ನು, ತಿಂದರೆ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧವಾದ ಮತ್ತು ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಆಮವಿಷದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯುಂಟಾಗುವದು.

ಮೂಲಂಗಿಗಡ್ಡೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸುಗ್ಗೆಕೋಡು, ಬಿಳಿಯ ತುಳಸಿ, ಕಾಡುತುಳಸಿ, ಕರೇತುಳಸಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಕೂಡದು. ಆದರಿಂದ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಬಾಧೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವುದು. ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪನ್ನಾಗಲಿ, ಹೆಬ್ಬಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನಾಗಲಿ ಜೇನು ಮತ್ತು ಹಾಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಮರಣ ಅಥವಾ ಬಲ ವರ್ಣ ತೇಜಸ್ಸು ವೀರ್ಯಗಳ ಹಾನಿ, ಲಘುವಲ್ಲದ ವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಕ್ಲೀಬತ್ವವುಂಟಾಗುವುದು. ಹೆಬ್ಬಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉದ್ದಿನ ತೊವ್ವೆ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪಗಳೊಂದಿಗೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಮಾಡುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ, ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಅಮಟೆಕಾಯಿ, ಮಾದಾಳಹಣ್ಣು, ಹೆಬ್ಬಲಸಿನಹಣ್ಣು, ಕಮರಿಕೆ (ಕರಂಡೆ) ಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ದೊಡ್ಡುಳೀಹಣ್ಣು, ಬೊಗರಿಹಣ್ಣು, ಕೋಶಾಮ್ರ (ಜೂರಿಮಾವು), ದೇವಗರಿಗೆ (ಭವ್ಯ, ಹಿರೆಕಣಿಗು), ನೇರಿಳೆಹಣ್ಣು, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು, ಪಾರಾವತಹಣ್ಣು, ಅಕ್ರೋಟ, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೆ ಇದರಂತಿರುವ ಬೇರೆಯವುಗಳನ್ನೂ ಎಲ್ಲ ಹುಳಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ, ಹಸಿಯಾಗಲಿ ಒಣಗಿದ್ದಾಗಲಿ, ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ

ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕಂಗು, ವರಕ, ಮಕುಷ್ಠಕ, ಉದ್ದು ಮತ್ತು ಅವರೆ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದವುಗಳು.

ಮೊಸರಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದವುಗಳು—ಯಾವುದಾದರೂ ಬಿಸಿಯ ಪದಾರ್ಥ, ಎಳೆಹಲಸು, ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಆಸವ, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಜಿಂಕೆಯಮಾಂಸ, ತಾಳೆಹಣ್ಣು (ತಾಟಿ ನುಂಗು) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಮೊಸರು ವಿರುದ್ಧವಾಗುವುದು. ರಾತ್ರಿ ಮೊಸರು ತಿನ್ನಬಾರದು. ರಕ್ತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಮೊಸರು ಅಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದವುಗಳು—ತುಪ್ಪ, ಬಾಳೆ, ಅರಳು, ಹಾಲು, ಸದಕ (ಸತ್ತು)ದ ಹಿಟ್ಟು ಇವುಗಳು ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ವಿರೋಧವಾದವುಗಳು. ಕ್ಷತರೋಗ, ಕ್ಷೀಣ, ಮೂರ್ಛೆ, ಭ್ರಮೆ, ದಾಹ, ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪಿತ್ತಜನಿತ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ—ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ಧಗುಣವುಂಟಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತುಪ್ಪದ ೧|| ಪಾಲಿನಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಥವಾ ಜೇನಿನ ೧|| ಪಾಲಿನಷ್ಟು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅದರಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ನೀರು, ಸಮಪಾಲು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತಾವರೆಬೀಜ ಮತ್ತು ಜೇನು, ಜೇನುಕುಡಿದು ಬಿಸಿನೀರಿನನುಪಾನ, ಗೇರುಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರು, ಗೇರುಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಈ ಯೋಗಗಳು ಕೂಡ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವವು. ಕಾಗೆಹಣ್ಣು (ಕಾಕಮಾಚಿಹಣ್ಣು) ಮತ್ತು ಜೇನನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಕಾಯಿಸಿದ ಜೇನು, ಮತ್ತೆ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದವನಿಗೆ ಜೇನು ಮರಣಕ್ಕೆ ಹೇತುವಾಗಿರುವುದು. ಜೇನು, ತುಪ್ಪ, ವಸೆ, ತೈಲ, ನೀರು ಇವುಗಳನ್ನು ಎರಡಾಗಿ, ಮೂರಾಗಿ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಾಗಿ, ಸಮಾಂಶದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅವು ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧ ಮಾಡುವವು. ಜೇನು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು

ಭಿನ್ನಾಂಶದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗಲೂ ಅನುಪಾನಕ್ಕೆ ಆಕಾಶದ ನೀರನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ವಿರೋಧವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹಾಕಿಟ್ಟ ತುಪ್ಪವು ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವಿವಿಧ ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸುವುದು—ಹಲವು ಜಾತಿಯ ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವು ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವು. ಗ್ರಾಮವಾಸಿಯಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮತ್ತು ಜಲಾಶ್ರಯಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಜೇನು, ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು, ಉದ್ದು, ಮೂಲಂಗಿ, ನೈದಿಲೆ ದಂಟು, ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಧಾನ್ಯ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹಾಗೆ ತಿಂದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಿವುಡತನ, ಕುರುಡುತನ, ನಡುಕು, ಜಾಡ್ಯ, ಮೂಕತನ, ಮೈನ್ಮಿಣ್ಣಸ್ವರ ಇವುಗಳು ಅಥವಾ ಶೀಘ್ರ ಮರಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುರಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕರಿದರೆ, ಅಥವಾ ಹುರಿದರೆ ವಿರೋಧವುಂಟಾಗುವುದು.

ಅಫೀಮು—ಇದು ಎಣ್ಣೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅಫೀಮು ತಿನ್ನುವವರು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾಗಲಿ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು—ಇದನ್ನು ತಿಂದು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಪಯೋಗಿಸ ಬಾರದು.

ಎರಡು ಬಾರಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿದ್ದು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು—ನೀರು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಕಷಾಯ, ಪಲ್ಯ, ಅನ್ನ ಮತ್ತಿತರ ಸಿದ್ಧವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಎಂದಿಗೂ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ವಿರುದ್ಧವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಉದ್ದು ಮತ್ತು ಮೂಲಂಗಿ, ಕಾಕಮಾಚಿಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮೆಣಸು, ಸುರಾ (ಮದ್ಯ) ಮತ್ತು ಹುಗ್ಗಿಪಾಯಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿನ ವಿಕಾರ, ಜೇನು ಮತ್ತು ಮೂಲಂಗಿ, ಬೆಲ್ಲ ಜೇನು ಮತ್ತು ಕಾಡಹಂದಿಮಾಂಸ, ಕಾಕ ಮಾಚಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ, ಕುಸುಬೆ ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕುರಿಯಮಾಂಸ—ಇವುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಕೇವಲ ವಿರೋಧವಾಗಿರುವವು.

ಪಿತ್ತ ಸಹಿತವಾಗಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಭಕ್ಷಿಸಕೂಡದು.

ಪಾಯಸ ತಿಂದು ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿದ್ದನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಎಳ್ಳಿನ ಕಲ್ಕಕೂಡಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಒಸಳೆಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯದಿಂದ ಅತಿಸಾರವಾಗುವುದು.

ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಿಗೂ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಪಟುಗಳಿಗೂ, ಅಗ್ನಿಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗಿರುವವರಿಗೂ ತರುಣವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಈ ವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಭಕ್ಷಣದಿಂದ ಮೊದಲು ಯಾವ ವಿಕಾರವೂ ತೋರದಿರಬಹುದು. ಅದರಂತೆಯೆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಶೇಷ ವಿಕಾರವು ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ಗುಪ್ತರೀತಿಯಿಂದಾದರೂ ಆಗದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳೂ, ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಗಳೂ ವಿರುದ್ಧಾನ್ನವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಭಕ್ಷಿಸಕೂಡದು. ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ಧಾನ್ನದಿಂದ ಅಪಾಯ ವಿಕಾರವು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವಮನ ಅಥವಾ ವಿರೇಚನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅನಂತರ ಪಥ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನದ ದೋಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

(೮) ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಪ್ರಕೋಪ ಮತ್ತು ಶಮನ

ವಾತಪ್ರಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು—ವಿಶೇಷ ಜಗಳ, ಅತಿಯಾದ ದೇಹದದಣಿವು, ಮೈಥುನ, ಅಧ್ಯಯನ, ಬೀಳೋಣ, ಪೆಟ್ಟು, ಹಾರುವುದು, ದಾಟುವುದು, ಹಾದಿ ನಡೆಯುವುದು, ನೀರು ಈಜಿ ದಾಟುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ, ಭಾರ ಹೊರುವುದು, ವಿಶೇಷ ಆನೆ ಸವಾರಿ, ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ರಥಯಾನ, ಕಾಲನಡಿಗೆ, ಖಾರ, ಒಗರು, ಕಹಿ, ರೂಕ್ಷ ಲಘು, ಶೀತವೀರ್ಯದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಒಣಗಿದ ಶಾಕ, ಒಣಗಿದ ಮೀನು, ಕಾಡು ಅವರೆ, ಕಾಡು ಸಾಮೆ (ಉದ್ದಾಲಕ ಧಾನ್ಯ), ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಕಾಡ ಭತ್ತ, ಹೆಸರು, ಸಣ್ಣ ಹೆಸರು, ತೊಗರಿ, ಬಟಾಣಿ, ಕಡಲೆ, ಅವರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಸಿದಿರೋಣ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಭೋಜನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ವಿಷಮವಾದ ಊಟ, ಅತಿಭೋಜನ; ವಾತ

ಮಲಮೂತ್ರ, ಶುಕ್ರ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ತೇಗು, ಕಣ್ಣೀರು ಇವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು—ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಾಯುವು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು.

ವಾತಪ್ರಕೋಪ ಕಾಲ—ವಾತವು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಶೀತವಾದಾಗ ಮೋಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದಾಗ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೆಕೆ ಕಾಲದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ, ರಾತ್ರಿ ಕಡೆಯ ಜಾಮದಲ್ಲಿ. ಅಪರಾಹ್ನದಲ್ಲಿ (ಹಗಲು ೩ನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ), ಮತ್ತೆ ಅನ್ನ ಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು.

ವಾತ ಶಮನೋಪಚಾರ—ವಾತಪ್ರಕೋಪಶಮನವನ್ನು ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಮತ್ತು ಉಷ್ಣೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಉಪಕ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ನಸ್ಯ, ಸ್ವೇದನ, ಸ್ನೇಹನ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಭೋಜನ, ತಿಕ್ಕುವುದು, ಸ್ನಾನ, ಮಾಂಸ, ಮದ್ಯ, ಆಸ್ಥಾಪನಾನುವಾಸನಗಳೆಂಬ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಬೇಕು.

ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪ ಕಾರಣಗಳು—ಸಿಟ್ಟು, ಶೋಕ, ಹೆದರಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ಲಂಘನ, ವಿಷಮಾಗ್ನಿ, ಮೈಥುನ, ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಉಷ್ಣ, ಲಘು, ಸುಡುವ ಸ್ವಭಾವದ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ, ಎಳ್ಳು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಹಿಂಡಿ, ಉದ್ದು, ಹುರುಳಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಅತಸೀಬೀಜ, ಹರಿತಕಶಾಕ, ಉಡದಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಆಡಿನಮಾಂಸ, ಕುರಿಮಾಂಸ, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಕಾಯಿಸಿದ್ದು, ಮೊಸರಿನ ನೀರು, ಹುಳಿಕಲಗಚ್ಚು, ಎಲ್ಲ ಮದ್ಯಗಳು, ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಬಿಸಿಲು-ಇವುಗಳಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪ ಕಾಲ—ಪಿತ್ತವು ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೂ, ಉಷ್ಣ ಕಾಲ (ಗ್ರೀಷ್ಮ)ದಲ್ಲಿಯೂ, ಮೋಡದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ(ಶರೃದತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ), ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿಯೂ, ಅರ್ಧರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ಅನ್ನ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಪಿತ್ತಶಮನೋಪಾಯ—ಪಿತ್ತವಿಕಾರವು ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಒಗರು ಮತ್ತು ಶೀತವಾದ ಉಪಚಾರಗಳಿಂದಲೂ ಕಾಲ, ಶಕ್ತಿ, ಪರಿಮಾಣಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟ ಸ್ನೇಹನ, ವಿರೇಚನ, ಗಂಧಾದಿ ಲೇಪನ, ಪರಿಷೇಕ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಮುಳುಗಿ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದಲೂ, ತಂಗಾಳಿ, ತಂಪಾದ ನೆರಳು, ಬೆಳದಿಂಗಳು, ಕತ್ತಲೆ, ಕಮಲ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆಲಿಂಗನೆ, ತುಪ್ಪ ಹಾಲು, ಮೈಮೇಲೆ ನೀರು ಚುಮುಕಿಸುವುದು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಪಾಯಗಳಿಂದಲೂ ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಫಪ್ರಕೋಪಕಗಳು—ಜಡಪದಾರ್ಥಸೇವನೆ, ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಶೀತ, ಜಿಡ್ಡು, ಪಿಚ್ಛಿಲ (ಅಂಟು), ಅಭಿಷ್ಯಂದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಾಯನಕ, ಅಕ್ಕಿ, ಯವಧಾನ್ಯ, ನೈಷಧವೆಂಬ ಧಾನ್ಯ, ಇತ್ಕಟಧಾನ್ಯ, ಉದ್ದು, ಅಲಸಂದೆ, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಎಳ್ಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಕಿಚ್ಚಡಿ, ಪಾಯಸ, ಕಬ್ಬು, ಜಲದ ಮತ್ತು ಜಲ ಸಮೀಪದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಮಾಂಸ, ಚರಬಿ, ತಾವರೆಗೆಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ದಂಟುಗಳು, ಕಶೇರುಹುಲ್ಲು, ಶೃಂಗಾಟಕ (ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ನೆಗ್ಗಿಲು), ಸಿಹಿಯಾದ ಮತ್ತು ಬಳ್ಳಿಯ ಫಲಗಳು, ಅತಿಭೋಜನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕಫವು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಫಪ್ರಕೋಪಕಾಲ—ಶೀತವಾದ ದ್ರವ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ, ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಹಗಲಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಹ್ನ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ರಾತ್ರಿ ಪ್ರದೋಷಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಊಟಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಫಶಮನೋಪಾಯ—ಕಫವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರ, ಕಹಿ, ಒಗರು, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಉಷ್ಣ, ರೂಕ್ಷ ಗುಣವುಳ್ಳ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶಕ್ತಿ, ಕಾಲ, ಪರಿಮಾಣಾನುಸಾರವಾಗಿ ಬೆವರಿಸುವುದು, ವಾಂತಿಮಾಡಿಸುವುದು, ಧೂಮಪಾನ, ಶಿರೋವಿರೇಚನ, ಮಾರ್ಗಗಮನ, ಸ್ತ್ರೀಗಮನ, ಜಾಗರಣೆ, ಮೊದಲಾದ ಕಫಹರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಕಫ

ವಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಮಾಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಉಪಾಯವೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಮತವಾಗಿದೆ.

---

೫. ಆಹಾರಾದಿ ವಸ್ತುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ

---

(೧) **ವಾತಕರವರ್ಗ :**—ಗೋಧಿಯ ಪಾಯಸ, ಅಗಸೆಯ ಹೂ, ಬಟಾಣಿ (ಬಟಗಡ್ಲೆ), ಲಾಕ್ಷಾ (ಒಂದು ಬಗೆಯ ಧಾನ್ಯ), ಸೂಪ, ಕಡಲೆ, ಅವರೆ, ಅಲಸಂದೆ, ತೊಗರಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆ ಬಂದಿರುವ ಧಾನ್ಯದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಉಸಳಿ ; ಸೀಬೆಕಾಯಿ, ರಾಮಫಲ, ಸೀತಾ ಫಲ, ನೇರಿಳೆ, ಬಕುಳ, ಕೆರೆಯ ನೀರು, ನದಿಯ ನೀರು, ಎಮ್ಮೆಯ ಬೆಣ್ಣೆ, ಬದನೆ ಯಕಾಯಿ, ಅವರೇಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪೀರೆ, ಹಲಸಿನಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ, ಹೂರಣದ ಹೋಳಿಗೆ, ತುಂಡಿ—ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಾತಕರ ಪದಾರ್ಥವೆನಿಸಿರುವವು.

(೨) **ವಾತಘ್ನವರ್ಗ (ವಾತಹಾರಕ) :**—ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ನವಣೆಯ ಅನ್ನ, ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಥವಾ ಎಳ್ಳು, ಹರಳು (ಔಡಲು), ಹರಳೆಣ್ಣೆ (ಔಡಲೆಣ್ಣೆ), ಅದರಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಕ್ರೋಡ, ಅಮಸೋಲ (ಕೋಕಂ), ಆಲೂ ಬುಖಾರ, ಅಫೀಮು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ (ಬಟಾಣಿ), ಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಆಳಿವೆ ಬೀಜ, ಹಸೀ ಶುಂಠಿ, ಶುಂಠಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಳಿದೆ, ಹುರುಳಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಪಾಯಸ, ಅನ್ನ, ಶ್ಯಾವಿಗೆ, ಬಿಳಿಯ ಮತ್ತು ಕರಿಯ ಕಬ್ಬು, ಅಕ್ಕಿಯ ಹಪ್ಪಳ, ಸಾಖರಭಾತ್, ಮೋಹನಭೋಗ, ಸಿಹಿಬೂಂದಿ ಲಾಡು, ಹೆಸರಬೇಳೆ ತವ್ವೆ, ಉದ್ದಿನವಡೆ, ಗೋಡಂಬಿ (ಕರಿದದ್ದು), ಅಂಜೂರ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಪಡವಲ ಕಾಯಿ, ಮೆಂಥ್ಯ, ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಿಂಬೆ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ (ಕ್ಯಾಬೆಜ್), ಗಜ್ಜರಿಗಡ್ಡೆ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಅಗಸೆಸೊಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೆ,

ಪುಳ್ಳಂಬರಸೆ (ಪುಳ್ಳಂಪುರಚಿ), ಗಸಗಸೆ, ಹೊಸಬೆಲ್ಲ, ಚಕ್ಕೋತ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಬಿಸಿ ನೀರು, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಎಮ್ಮೆಯ ತುಪ್ಪ, ಪಿಸ್ತಾ, ಸತ್ರಂಜೆ (ಹಣ್ಣು)— ಇವು ವಾತಹಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೆನಿಸಿರುವವು.

(೩) ಪಿತ್ತಕರ ವರ್ಗ :—ಅಗಸೆಕಾಯಿ (ಅಗಸ್ತ್ಯಶಿಂಬೀ), ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಳಿದೆ, ಮೊಳಕೆಬಂದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಉದ್ದಿನವಡೆ, ಕುಸುಂಬೆಪಲ್ಯ, ಗಜ್ಜರಿಗಡ್ಡೆ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಎಳ್ಳು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಹುರುಳಿ, ಸಜ್ಜೆ, ತೊಗರಿ, ಹೊಸಬೆಲ್ಲ, ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಕಾಲಿವೆಯ ನೀರು, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಪಿಸ್ತಾ, ಮೂಲಂಗಿ, ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜಾ, ಉದ್ದು, ತಾಂಬೂಲ, ಟಕ್ಕರಿಕೆ (ಉರಣಾಕ್ಷ), ಅಲಸಂದೆ, ಇಂಗು, ಸಜ್ಜೆ, ಸಿಹಿ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ— ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು ಪಿತ್ತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೆನಿಸಿರುವವು.

(೪) ಪಿತ್ತಘ್ನವರ್ಗ—(ಪಿತ್ತಶಾಮಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು) ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ (೬೦ ದಿನದ ಬೆಳೆಯಿಂದಾದ್ದು), ಝರಿಗಳ ನೀರು, ನದಿಯನೀರು, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಬೀಜವಿಲ್ಲದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬೀಜ ದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಮುನಕ್ಕಾ), ಕರಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹೆಸರ, ಯವ, ತೆಂಗು, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಶುಂಠಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಹಾಲುಕೆನೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಲೆ (orange), ಸೇಬು (apple), ಕರಿಯ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ಮುಸಳಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕಿರಿನೆಲ್ಲಿ, ಅನಾನಸು (pineapple), ಅಮುಸೋಲ, ಪಾಯಸ, ಎಮ್ಮೆಹಾಲು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸೀತಾಫಲ, ತಾಲಮಖಾನಾ, ಕವಾಬಚೀನಿ. ಚುರುಮಾಲಾಡು, ಇರಸಾಲ ಮಾವು, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಕರಂಜ (ಹುಲಗಲಿ), ಚಿರೋಟಿ, ಮೋಹನಭೋಗ, ಭತ್ತದ ಅರಳಿನ ಉಂಡೆ, ಕಬ್ಬು, ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಬಾಳೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ, ಸೌತೆ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಚಕ್ಕೋತದ ಹಣ್ಣು, ಬಿದುರುಪ್ಪು. (ಚಾರ್ವಾಳ) ಚಾರವೃಕ್ಷ ಬೀಜ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಕೀರೆಸೊಪ್ಪು, ಕಿರಕಸಾಲೆ, ಹಾಲುಸೋರೆಕಾಯಿ, ಬಾಸುಂದಿ, ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದು, ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು, ತಣ್ಣೀರು, ಲವಂಗ, ದಾಲಚೀನಿ, ಕಲ್ಲಸಕ್ಕರೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಪಿತ್ತಶಾಮಕ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಳಭೇದಗಳು

(೧) **ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಿತ್ತಶಾಮಕ**ವಾದಗಳು—ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಪಿತ್ತ ಪಾಪಡ(ಕಲ್ಲು ಸಬ್ಬಸಿಗೆ), ಪರ್ಪಾಷ್ಟಕ. ಹಕ್ಕರಕೆ(ಸಂ. ಗೋಧೂಮಿ), ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ, ಚಂದನ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮಾದಾಳ, ನವಸಾಗರ.

(೨) **ಸಾರಕ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಶಾಮಕ**—ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಇಂದ್ರವಾರುಣಿ (ಕಾಡಕವಡೆ ಕಾಯಿ), ಲೋಳಸರ, ಕೀರೆಸೊಪ್ಪು, ಪಟ್ಲಕಾಯಿ (ಗೋಡಚಿಕಾಯಿ), ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಡಲೆ ಹುಳಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಕಾಡಿಗ್ಗರಗು (ಭೃಂಗರಾಜ), ಮಂಜಿಷ್ಟ, ರಕ್ತಚಂದನ, ಬಾಳಂತಿ ಬೇವು, ನಿಂಬೆ, ಬಾಳದ ಬೇರು, ಕಬ್ಬು, ಶೀಗೆಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

(೩) ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಶಾಮಕ—ಮುತ್ತು, ಸುವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕ, ಸರ್ವ ಶೀತಲ ಔಷಧಿಗಳು.

(೪) ಸ್ತಂಭಕ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಶಾಮಕ—ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಕೊಡಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ದಾಳಿಂಬ, ಮರದರಸಿನ, ಬಿಲಪತ್ರೆ.

(೫) **ಕಫಕರವರ್ಗ**—ಅಕ್ರೋಟ, ಮಾವು, ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೀತಾಫಲ, ಹಾಲಕೀರು, ಗೋಧಿಪಾಯುಸ, ರಾಮಫಲ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಎಲ್ಲ ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳು, ಸೀಗುಂಬಳ, ಗಂಜಿ, ಎಳಚೆ (ಬೋರೆ) ಹಣ್ಣು, ಅವಲಕ್ಕಿ, ತಣ್ಣೀರು, ಬೂದಗುಂಬಳ, ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ, ಬಿಳಿನೀರುಳ್ಳಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಅವರೆ, ತುಪ್ಪೀರೆ ಉದ್ದು, ಹೊಸ ಗೋಧಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ದೊಡ್ಡ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಆಲುಬುಖಾರ, ಬಾದಾಮಿ, ಬಿಳಿಯ ಮುಸಲೀ, ಗೋರೀ (ಗೋವರ್ಧನ) ಕಾಯಿ, ಗಸಗಸೆ, ಉದ್ದಿನವಡೆ, ಸಾಖರ್‌ಭಾತ್, ಮೋಹನ ಭೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

(೬) **ಕಫಘ್ನವರ್ಗ**—ಮೂಲಂಗಿ, ಮೂಲಂಗಿಕಾಯಿ, ಮೆಂಥೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ಅಗಸೆಹೂವು ಮತ್ತು ಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಶುಂಠಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅಮಸೋಲ್, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಳಿದೆ, ಹುರುಳಿ, ಅಕ್ಕಿಯ

ಹಪ್ಪಳ (ಕರಿದದ್ದು), ಲವಂಗ, ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಹುರುಳಿಯ ತವ್ವೆ, ಬುಂದೀ ಲಾಡು, ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿ, ಪೆಂಡಖರ್ಜೂರ, ಗಜ್ಜರಿ, ಕರಬೂಜ, ಹುಣಿಸೇ ಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆ ಹೂವು, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತವ್ವೆ, ಬಿದುರುಪ್ಪು, ಇಂಗು, ತಾಂಬೂಲ, ಕೀರೆಸೊಪ್ಪು, ಮಾದಾಳ, ಕರೀದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅರಗು, ಬಟಾಣಿ, ನಿಂಬೆ, ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ, ತೆಂಗಿನಹಾಲು, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಭಾವಿಯ ನೀರು, ಕೆರೆಯ ನೀರು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸುಗ್ಗಿಯಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಕ್ಕರಕೆ (ಗೋಧೂಸಿ) ಪಲ್ಯ, ಕೋಸು ಗಡ್ಡೆ, ನೇರಿಳೆಹಣ್ಣು, ಪುದೀನಾ, ಸಿಹಿಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಜಾಕಾಯಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ (ಒಂದೆಲಗ), ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪು ಬಿಸಿನೀರು, ನವಣೆ ಅನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಫನಾಶಕ ವಾದವುಗಳು.

(೭) **ಶುಕ್ರಕರ (ಶುಕ್ರಧಾತೂತ್ಪಾದಕ) ವರ್ಗ :**—ಬೂದಗುಂಬಳ, ಅಕ್ರೋಡ, ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಮಾವು, ಅಶ್ವಗಂಧಿ, ಬಿಳಿಯ ಮುಸಲೀ, ಸಕ್ಕರೆ, ಶತಾವರಿ, ಆಲೂಬುಖಾರ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಉದ್ದು, ಜಾಲಿ ಅಂಟು (ಗೋಂದು), ಗೋಧಿಪಾಯಸ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ಚಿರೋಟಿ, ಸಾದಾ ಅನ್ನ, ಹೆಸರಿನ ಉಸಳಿ, ಮತ್ತು ತವ್ವೆ, ಬಾಳೆ, ಹೊಸಬೆಲ್ಲ, ಚಕ್ಕೋತನ ಹಣ್ಣು, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲಕೆನೆ, ಪುಟಾಣಿ (ಹುರಿಗಡಲೆ), ಕಲ್ಲುಕ್ಕರೆ, ಅಫೀಮು, ತುಪ್ಪಸಹಿತವಾದ ಕಿಚ್ಚಡಿ, ಕಬ್ಬು, ಮೋಹನಬೋಗ, ಬೆಲ್ಲದ ಹೋಳಿಗೆ, ಗಾರಿಗೆ (ಸಜ್ಜಪ್ಪ), ಬೂಂದೀಲಾಡು, ಚುರಮಾಲಾಡು, ಜಿಲೇಬಿ, ಅನಾರಸ್, ಮೋದಕ, ಶತಾವರಿ, ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿ, ಜೇಷ್ಟಮಧು, ಜಾಕಾಯಿ, ಕೇಸರಿ, ಗಸಗಸೆ, ಮದಗುಣಕೆ ಬೀಜ (ದತ್ತೂರ, ಕನಕ)—ಇವು ಶುಕ್ರಕರ ವಾದವುಗಳು.

ಶುಕ್ರಘ್ನ ವರ್ಗ—ಗಜ್ಜರಿ, ಚಾತಸಿ, ಮೆಂಥೆಸೊಪ್ಪು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ಹುರುಳಿ, ಸೆಜ್ಜೆ, ಅವರೆ, ಗಾಂಜಾ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮುಳ್ಳಸೌತೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ, ದೊಡ್ಡಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪು, ರಕ್ತಬೋಳ, ಕಾಚು, ಬೇವು, ಕಾಡುಬದನೆ, ನೆಲಗುಳ್ಳ, ಬದನೇಕಾಯಿ—ಇವು ಶುಕ್ರಘ್ನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವುಗಳು.

(೮) **ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸಪ್ತಧಾತುವರ್ಧಕ ವರ್ಗ**—ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಆಲೂಬುಖಾರ, ಇರಸಾಲ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು (ಉರಸಾಲಾಮ್ರಃ), ಚಕ್ಕಲಿ, ತುಪ್ಪಸಹಿತವಾದ ಕಿಚ್ಚಡಿ, ಬಾಸುಂದಿ, ಹಾಲಕೀರು, ಫೇಡ, ಗೋಧಿವೆಯ ಘೀವರ, ಜಿಲೇಬಿ, ಅಕ್ಕಿಯ ಹಪ್ಪಳ, ಗೋದಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಸಕ್ಕರೆಹೋಳಿಗೆ, ಸಾಖರ್‌ಭಾತ್, ಮೋಹನಭೋಗ, ತುಪ್ಪ, ಕಾಕಂಬಿ, ಬುಂದೀಲಾಡು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಕರಿಕಬ್ಬು, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಬಿಳೀ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿದ ಗೇರುಬೀಜ (ಭಲ್ಲಾತಕಿಬೀಜ), ಪೆಂಡಖರ್ಜೂರ, ಖದಿರ (ಕಾಚು ಆಗುವ) ಮರದ ಗೋಂದು, ಜಾಲಿ ಅಂಟು, ತವಕ್ಷೀರ, ಶುದ್ಧ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಲ್ಲಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲುಸೋರೆ, ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು, ಪಿಸ್ತಾ, ಹಾಲಿನಕೆನೆ, ಗೋಧಿ, ಯವ, ಸವಣೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಸಿಹಿನಿಂಬೆ, ಹಲಸು, ಬಾದಾಮಿ, ಸೈಂಧಲವಣ, ಎರಡುಬಗೆಯ ಸಾಲಾಮಿಶ್ರಿ, ಬಿಳಿಯ ಗೆಣಸು, ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಮ್ಮೆಯ ಬೆಣ್ಣೆ, ಶೃಂಗಾಟ (ಜಲಫಲ, ಶಿಂಗಾಡಾ—ಹಿಂದಿ), ದೊಡ್ಡ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಅಕ್ರೋಟ, ಹಸರಾಣಿ (ಸಂ. ಪ್ರಸಾರಿಣಿ, ಭದ್ರಬಲಾ, ಮ. ಚಾಂದವೇಲ), ಕೊಬ್ಬರಿ ಪಾಯಸ, ಬೆಲ್ಲದ ಹೋಳಿಗೆ, ಚಿರೋಟಿ, ನೆಲ ಗುಂಬಳ, ಬಿಳಿಯ ಮುಸಳಿ—ಇವುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವವು.

(೯) **ಕಾಮೋದ್ದೀಪಕವರ್ಗ**—ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಬೇಳೆ, (ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ) ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಶೃಂಗಾಟಕ (ಜಲಫಲ ಮ. ಶಿಂಗಾಡಾ), ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ಅಫೀಮು, ನೆಲ್ಲಿ, ಕಾಯಿ, ಇರಸಾಲಮಾವು, ಅನಾರಸ (ಅಪೂಪಃ), ಚಕ್ಕಲಿ, ಸಜ್ಜಪ್ಪ (ಗಾರಿಗೆ) ತುಪ್ಪಸಹಿತವಾದ ಕಿಚ್ಚಡಿ, ಚಿರೋಟಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಪಾಯಸ, ಮಂಡಿಗೆ, ಮೋಹನಭೋಗ, ಜಿಲೇಬಿ, ಘೀವರ, ಅಕ್ಕಿಯ ಹಪ್ಪಳ (ಕರಿದದ್ದು), ಬಾಸುಂದಿ, ಜೇಷ್ಟಮಧು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ, ಗಸಗಸೆ, ತಾಂಬೂಲ, ಸುವಾಸನೆಯ ಪುಷ್ಪಗಳು, ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಪಿಸ್ತಾ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಲವಂಗ,

ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಬಿಳಿ ಮುಸಲಿ, ಸಾಲಾಮಿಶ್ರಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಜೋಳ, ಬುಂದೀಲಾಡು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಬಿಳಿಯ ಮತ್ತು ಕರಿಯಕಬ್ಬು, ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು, ಗೋಧಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪೆಂಡಖರ್ಜೂರ, ಕರಬೂಜ, ಕೇದಗೆ ಹೂ, ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ, ಸವಣೆ, ಬಟಾಣಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಕೊಬ್ಬರಿಹಾಲು, ತಣ್ಣೀರು, ಬಾದಾಮಿ, ಪಡವಲ, ಹಲಸು, ಸೀಬೆ (ಪ್ಯಾರಲ), ಬೆಂಡೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸಸುಗುನ್ನಿ ಬೀಜದ ತಿರುಳು, ಹಸುವಿನ ಮತ್ತು ಆಡಿನ ತುಪ್ಪ—ಇವು ಕಾಮೋದ್ದೀಪಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೆನಿಸಿರುವವು.

(೧೦) **ಪೌಷ್ಟಿಕವರ್ಗ**—(ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೀಯುವಂತಹವು) ನೆಲಗುಂಬಳ, ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು (ಪಾತಯೋಗ್ಯಾಮ್ರಃ), ಇರಸಾಲ ಮಾವು, ಖರ್ಜೂರ, ಕೊಬ್ಬರಿಪಾಯಸ, ಅಟ್ಟಿಸಿದ ಹಾಲ ಕೀರು, ಕೊಬ್ಬರಿಹೂರಣದ ಹೋಳಿಗೆ, ಘೀವರ, ಅಂಬೋಡೆ, ಬಾಸುಂದಿ, ಫೇಡ, ಹೂರಣದ ಹೋಳಿಗೆ, ಗೋಧಿರೊಟ್ಟಿ (ಚಪಾತಿ), ಬಾಸುಂದಿ, ಸಾಖರಭಾತ್, ತಣ್ಣೀರು, ಮಂಡಿಗೆ, ಮೋದಕ, ಉದ್ದಿನ ಮತ್ತು ಹೆಸರವಡೆ, ಬಿಳಿಯ ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಕರಬೂಜ, ಹಳೇಬೆಲ್ಲ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ತವಕ್ಷೀರ, ತುಪ್ಪ, ಹಸುವಿನ ಮೊಸರು, ಹಾಲುಸೋರೆ, ಗೋಧಿ, ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು, ಕುರಿಯ ಹಾಲು, ಉದ್ದು, ಹೆಸರು, ಬಟಾಣಿ, ಚೆನ್ನಂಗಿಬೇಳೆ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಸಕ್ಕರೆನಿಂಬೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಹಲಸು, ಮುರಬ್ಬ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ (ಬಟಾಟೆ), ಕೆಂಪು ಗೆಣಸು, ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆ, ಹೆಸರಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆ, ಸೀತಾಫಲ, ಕಡುಬು, ಜಿಲೇಬಿ, ನಸಗುನ್ನಿಬೀಜದ ತಿರುಳು, ಗೋಡಂಬಿ, ಸೌತೆ, ಮಾದಾಳ, ಬಿಳಿ ಮುಸಳಿ, ಶೇಬುಹಣ್ಣು, ಪಿಸ್ತಾ, ಹಾಲಖೋವಾ, ಸಾಲಾಮಿಶ್ರಿ—ಇವುಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

(೧೧) **ಬಲಕರವರ್ಗ**—ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಶಾವೆ (ಕೆಸುವು), ಶುದ್ಧವಾದ ಅಫೀಮು, ಅಕ್ರೋಟ, ದೋರೆಮಾವು, ಇರಸಾಲುಮಾವು, ಹಾಲ

ಖೀರು, ಗೋಧಿಪಾಯಸ, ಹೆಸರಿಟ್ಟಿನಉಂಡೆ, ಅಂಟಿನಉಂಡೆ, ವಿಳೆಯದೆಲೆ, ಸೆಜ್ಜಪ್ಪ (ಗಾರಿಗೆ), ಚಿರೋಟಿ, ಉದ್ದಿನ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯ ಹಪ್ಪಳ, ಜಿಲೇಬಿ, ಬಾಸುಂದಿ, ಫೇಡಾ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿಜಪಾತಿ, ಮಂಡಿಗೆ, ಬರ್ಫಿ. ಉದ್ದಿನ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಬೇಳೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಗೋಧಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಬಿಳಿಯ ಮುಸಲಿ, ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ, ಎಳ್ಳು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ರಸಬಾಳೆ, ಪೆಂಡಖರ್ಜೂರ, ಉತ್ತತ್ತಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಚಕ್ಕೋತ, ಜಾಲಿಯ ಅಂಟು, ತಣ್ಣೀರು, ಬಾದಾಮಿ, ಕರಿಯಕಬ್ಬು, ಸೇವಿಗೆ, ಅರಳುಂಡೆ, ಕರಬೂಜ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಖದಿರವೃಕ್ಷದ ಗೋಂದು, ಅಗಸೆ, ತವಕ್ಷೀರ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಸು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆ ಮೊಸರು, ಬಾದಾಮಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಹಾಲು, ಕೆನೆ, ಉದ್ದು, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ತೊಗರಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ಕಡಲೆ, ಕೊಬರಿ, ಕೊಬರಿಹಾಲು, ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಸರೋವರದನೀರು, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಹಲಸು, ಎಳೆಮೂಲಂಗಿ, ಕೆಂಪುಗೆಣಸು, ಮೆಂಥೆಯಸೊಪ್ಪು, ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ, ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಸೀತಾಫಲ, ಮುರಬ್ಬಾ, ಗಸಗಸೆ, ತಾಲಿಮಖಾನಾ, ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಆಡಿನ ತುಪ್ಪ,, ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ, ಶೇಬು ಹಣ್ಣು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕಿತ್ತಲೆ, ಮಾದಾಳ, ಆಡಿನಬೆಣ್ಣೆ,—ಇವು ಮಾನವರಿಗೆ ಬಲಪ್ರದವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

(೧೨) ಗುರುವರ್ಗ ಪದಾರ್ಥಗಳು—(ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಪದಾರ್ಥಗಳು)—ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಕ್ರೋಟ, ಅನನಾಸ, ಶಾವೆ (ಕೆಸವು), ಇರಸಾಲಮಾವು, ಸಜ್ಜೆಪ್ಪ, ಮೋದಕ, ತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಿಚ್ಚಡಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಪಾಯಸ, ಸೇವಿಗೆ, ಘೀವರ, ಚಿರೋಟಿ, ವಡೆ, ಆಂಬೊಡೆ, ಜೋಳ, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೊಳಕೆಬಂದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಚುರುಮಾಲಾಡು, ಅವರೆ, ಹೆಸರಕಾಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಂಜೂರ, ಬೇಲದಕಾಯಿ, ಕಬ್ಬು, ಕುಸುಬೆ ಸೊಪ್ಪಿನಪಲ್ಯ, ಮುಳ್ಳುಸೌತೆ, ಹೊಸಬೆಲ್ಲ, ಕಾಕಂಬಿ,

ಹುರಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಾಳೆ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಬಾಳೆಹೂ, ದಿಂಡು, ಖರ್ಜೂರ, ಗೋರಿ (ಗೋವರ್ಧನ) ಕಾಯಿ, ಎಳ್ಳು, ತುಪ್ಪ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿಹಣ್ಣು, ಎಮ್ಮೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಿಹಿಕುಂಬಳ, ಎಮ್ಮೆಮೊಸರು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕರಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಾಲುಸೋರೆ, ಎಮ್ಮೆಹಾಲು, ಉದ್ದು, ಸವಣೆ, ಯವ, ಬಿಳಿಯ ತೊಗರಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಸಿಹಿಸಿಂಬೆ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಬಕುಲ, ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ, ಉತ್ತತ್ತಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಬಿಳಿ ಮುಸಲಿ, ಸಾಲಾಮಿಶ್ರಿ ಮುರಬ್ಬಾ, ಗೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ದೊಡ್ಡಬದನೆಕಾಯಿ, ಆಲುಬುಖಾರ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಎಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ತಾಲಿಮಖಾನಾ, ಗಸಗಸೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಸೀಬೆ (ಪೇರೂ ಮ.), ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು, ಪಿಸ್ತಾ ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು ಗುರುವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ.

(೧೩) **ಲಘುವರ್ಗ ಪದಾರ್ಥಗಳು. (ಸುಲಭವಾಗಿ, ಸಹಜ ವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು)**—ಕಬಾಬ್ ಚೀನಿ, ಅಗಸೆ, (ಚಗಚೆ) ಕಾಯಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಪಳಿದೆ, ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯ ಹಪ್ಪಳ, ೬೦ ದಿನಗಳ ಬೆಳೆಯು ಅಕ್ಕಿ, ಅಕ್ಕಿಯನುಚ್ಚು, ಹುರಿದಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಮುಂಡಿಗೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ, (ಒಂದೆಲಗ,) ಕೊತುಂಬರಿ, ಇಂಗು, ಭತ್ತದ ಅರಳಿಟ್ಟು, ಹೆಸರಬೇಳೆತೊವ್ವೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ದೊಡ್ಡಸೌತೆ, ಹಳೆಯಬೆಲ್ಲ, ಚಕ್ಕೋತ, ಸಕ್ಕರೆ, ಹುರುಳಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ (ಸಾಬೂದಾಣಿ) ಬಾವಿಯನೀರು, ಬಿಸಿನೀರು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕೀರೆಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂಥೆಯಸೊಪ್ಪು, ಸಿಹಿಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ. ಆಡಿನ ಅಥವಾ ಹಸುವಿನಹಾಲು, ಚೆನ್ನಂಗಿಬೇಳೆ, ಸಿಂಬೆ. ಸರೋವರದನೀರು, ನದಿಯನೀರು, ಎಳಚಿ (ಬೋರೆ), ಎಳೆಬದನೆಕಾಯಿ, ಅಮಸೂಲ, ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ, ಎಳೆಮುಲಂಗಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಲವಂಗ, ಜಾಕಾಯಿ, ಭಂಗಿ (ಗಾಂಜ) ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗ ತಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯವೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

(೧೪) **ಮಲಸ್ತಂಭಕವರ್ಗ**—ಅಕ್ರೋಡ, ಶಾವೆ (ಕೆಸವು),

ತುಂಡಿ (ಸಂ). ಇರಸಾಲಮಾವು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಹಾಲಕೀರು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕೆರೆನೀರು, ಪುದೀನಾ, ಮೆಂಥೆಸೊಪ್ಪು, ರಾಜಗಿರಿ (ದಂಟು) ಸೊಪ್ಪು, ಹಬ್ಬೆ (ವಪುಶಾ ಸಂ.), ಸಿಹಿಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಶೃಂಗಾಟಕ (ಶಿಂಗಾಡೆ ಮ.), ಗಸಗಸೆ, ಅಫೀಮು, ಅಜವೋದಾ, ಆಲುಬುಖಾರ, ಮೋದಕ, ತಾಲೀಮಖಾನಾ, ನೇರಳೆ, ತೆಂಗು, ಇಂಗು, ಜಾಕಾಯಿ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಹಸ್ತಿದಂತ, ಕಾಚು, ದಾಳಿಂಬೆ, ನಾಗಕೇಸರ, ಕೇಸರಿ, ಮಾಪಾಳಕಾಯಿ, ಲೋಧ್ರ, ಮೋಚರಸ, ಅಫೀಮು, ಇಸಮಗೋಲು—ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಲ ಸ್ತಂಭಕವರ್ಗದ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

(೧೫) **ರೂಕ್ಷವರ್ಗ**—ಆಮಸೂಲ, ಶಾವೆ (ಕೆಸವು), ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಹೊಸಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಭತ್ತದ ಅರಳು, ಬೂಂದೀಲಾಡು, ಬಟಾಣಿ ಅಥವಾ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಪಲಕ್ಕಿ, ಬೇಲದಕಾಯಿ, ಕುಸುಬೆಪಲ್ಯ, ಗಜ್ಜರಿ, ಗೋರಿ (ಗೋವರ್ಧನ—ಚವಳಿ) ಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ನೇರಳೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕೀರೆ, ಹುರುಳಿ, ಹಾಲಸೋರೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಯವ, ಬಟಾಣೆ, ಮಡಕೆಕಾಳು, ನದಿಯ ನೀರು. ಮೆಂಥೆಸೊಪ್ಪು, ನೆಲಗುಂಬಳ, ಅಗಸೆ (ಚಗಚೆ)ಕಾಯಿ, ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಬಾಬಚೀನಿ, ಸಿಹಿಸುವರ್ಣ—ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ರೂಕ್ಷ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿರುವರು.

(೧೬) **ಅಗ್ನಿದೀಪಕವರ್ಗ**—(ಇವು ಆಮವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡದೆ, ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುವವು)—ಆಮಸೂಲ್, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಶಾವೆ (ಕೆಸವು), ನಿಂಬೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (ಒಂದೆಲಗ), ಸೌತೆ, ಇರಸಾಲ ಮಾವು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಳಿದೆ, ಹುರುಳಿ, ಲವಂಗ, ಕಾಡುಹಾಗಲ (ಕರ್ಕೋಟಕಿ), ಕುಸುಬೆಸೊಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಾಳೆ ಹೂವು, ಗಜ್ಜರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪುಳ್ಳಂಬರಿಸೆ (ಪುಳ್ಳಂ ಪುರಿಚೆ, ಹುಳಿಚುಕ್ಕ) ಗೋರೀಕಾಯಿ, ಹೊಸಬೆಲ್ಲ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಹಸು ವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತಾಂಬೂಲ, ಚಿಲಕೀರೆ, ನುಗ್ಗೆ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಯವ, ಸೆಜ್ಜೆ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ಗಾಂಜಾಸೊಪ್ಪು, ಭಾವಿಯನೀರು,

ಝುರಿಯನೀರು, ನದಿಯನೀರು, ಸೈಂಧಲವಣ, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಮಾದಾಳ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಕಾಕಂಬಿ, ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಗೋಳಿಪಲ್ಯ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಬಡೀಶೇಪು— ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುವವು.

ದೀಪನ ಮತ್ತು ಪಾಚನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಂದರೆ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಮವನ್ನೂ ಪಚನಮಾಡುವ ದ್ರವ್ಯಗಳು—ಚಿತ್ರಕ, ಪಂಚಕೋಲ (ಎಂದರೆ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಚವ್ಯ, ಚಿತ್ರಕ, ಕೆಲವರು ಮೆಣಸಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಮೋಡಿಯನ್ನು ಹಾಕುವರು), ಎಳೆಯ ಪತ್ರಿಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಫಿರಂಗಚಕ್ಕೆ (ವೃದ್ಧದಾರು ಸಂ.) ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ನಿಂಬೆ, ಪುಳ್ಳಂಬರಿಸೆ (ಹುಳಿಚುಕ್ಕ, ಪುಳ್ಳಂಪುರಿಚೆ), ಮಜ್ಜಿಗೆ—ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

(೧೭) **ಸಾರಕವರ್ಗ**—(ವಿಶೇಷ ರೇಚನವಾಗಲವಕಾಶವೀಯದೆ, ಸೌಮ್ಯರೀತಿಯಿಂದ ಮಲಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು)—ಸೌವರ್ಚಲವಣ (ಪಾದೇಲೋಣ), ಸೈಂಧಲವಣ, ಕುರಿಯಬೆಣ್ಣೆ, ಅಗಸೇ (ಚಗಚೆ) ಕಾಯಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳು, ಬಿಸಿನೀರು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಹೋಳಿಗೆ, ಕಬ್ಬು, ಹಸಿಕೊಬ್ಬರಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹೊಸಬೆಲ್ಲ, ಕರಿದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹುರುಳಿ, ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಹರಳಿನ ಎಣ್ಣೆ ಪಿಸ್ತಾ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ, ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ, ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿಹಣ್ಣು, ಪುಳ್ಳಂಬರಸೆ (ಹುಳಿಚುಕ್ಕ), ಚಕ್ಕೋತ, ಎಳೆ ಮೂಲಂಗಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಇಂಗು, ಶಾವೆ (ಕೆಸವು)—ಇವುಗಳು ಮಲಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವವು.

(೧೮) **ಶೋಧಕವರ್ಗ**—(ಇವು ಶರೀರದ ಯಾವ ವಿಕೃತಿಯನ್ನಾದರೂ ನಿವಾರಿಸಿ, ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವ ಔಷಧಿಗಳು) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೩ ಬಗೆ:—

(೧) **ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಶೋಧಕ**—ಅಭ್ರಕಭಸ್ಮ, ಲೋಹಭಸ್ಮ, ವಂಗಭಸ್ಮ, ತಾಮ್ರಭಸ್ಮ, ಸುವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ, ಸುವರ್ಣ

ಭಸ್ಮ, ಸೋಮಲ ಅಥವಾ ಅದರ ಭಸ್ಮ, ಹರತಾಳಭಸ್ಮ, ಇಂಗಳೀಕ ಭಸ್ಮ, ರಸಸಿಂಧೂರ, ಅಶ್ವಗಂಧಿ, ಗುಗ್ಗುಳ, ಶಿಲಾಜಿತ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಿ.

(೨) **ಸಾರಕ ಮತ್ತು ಶೋಧಕ**—ಗಂಧಕ, ಕಜ್ಜಲಿ (ಪಾದರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧಕ ಶುದ್ಧವಾದ್ದು), ಕಾಡರಸಿನ (ಅಂಬೆಹಳದ), ಆರೀಗಿಡ (ಆದಿ ವೃಕ್ಷ ಅಶ್ಮಂತಕ. ಸಂ. ಆಪಟಿ. ಮ.) ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ವಲ್ಲೀಹರವೆ (ಇಲಿ ಕಿವಿ ಸೊಪ್ಪು ಸಂ. ಆಖುಪರ್ಣಿ. ಉಂದೀರಕಾನಿ ಮ.), ಹರಳು (ಔಡಲ), ಲೋಳಸರ (ಕುಮಾರಿ. ಸಂ.) ಕೀರೆಸೊಪ್ಪು, ತ್ರಿಫಲ, ಕಹಿಪಡವಲ, ಪುನರ್ನವಾ (ಗಣಜಲಿ, ಕೊಮ್ಮೆ), ಸೋನಾಮುಖಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ.

(೩) **ಇತರ ಶೋಧಕಗಳು**—ಕಚೋರ, ಜೇಲದ ಹಣ್ಣು, ಖದಿರ (ಕಾಚು), ಸೌತೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ಮಂಜಿಷ್ಠ, ಬೇವು, ಬಾಳದಬೇರು, ಸಕ್ಕರೆ, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಎರಡುಬಗೆಯ ಎಕ್ಕೆ, ಕೋಷ್ಟ, ಅಗಳುಶುಂಠಿ, ಹಸರಾಣಿ (ರಾಜಬಲಾ ಸಂ.), ನೀರಹೊನ್ನೆ (ಪೃಥಕ್ಪರ್ಣಿ) ಶಿವನಿಜೇರು (ಕಾಶ್ಮರ್ಯಾ), ಭವಂತಿ (ಬಾವಂಚಿ), ವಾಯುವಿಳಂಗ, ತುಂಬೆ ಗಿಡ, ಗೊರಟಗಿ (ಕರಂಟಕ), ಎರಡುಮಲೆಗಿಡ (ರೋಹಿತಕ ಸಂ.) ಸೊಗದೆ, ರಸಕರ್ಪೂರ, ನವಸಾಗರ.

(೧೯) **ಶೀತಲವರ್ಗ**—(ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳವು). ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮುಂದೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.)

(೧) **ಶೀತಲವಾಗಿದ್ದು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ್ದು**—ಅಭ್ರಕ, ನೆಲ್ಲಿ, ಗೋಕ್ಷುರ (ಆನೆಸೆಗ್ಗಲು), ಬಾದಾಮಿ, ಬಿದರುಪ್ಪು, ಶತಾವರಿ (ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ಗಿಡ, ಪಿಲ್ಲಿಪಿಚರ), ಮುತ್ತು.

(೨) **ಶೀತಲವಾಗಿದ್ದರೂ ರೋಪಣಕರವಾದ್ದು**— ಕಾವಿ, ಕಾಚು, ಖದಿರ, ಮದರಂಗಿ (ಮೇಂಧಿಕಾ, ಯುವನೇಷ್ಟಾ ಸಂ.)

(೩) **ಶೀತಲವಾಗಿದ್ದು ಪಿತ್ತಶಾಮಕವಾದವು**—ನೆಲ್ಲಿ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕೊಡಸಿಗಸೊಪ್ಪು (ಕುಟಜ), ಆನೆಸೆಗ್ಗಲು, ಚಂದನ (ಶ್ರೀಗಂಧ),

ಕೀರೆಸೊಪ್ಪು, ಧಮಾಸಾ (ನೆಲ ಇಂಗಳಾ ಕ. ಧನ್ವಯಾಸ ಸಂ.) ಕಿತ್ತಳೆ, ಸಿಂಪೆ, ರಕ್ತಚಂದನ, ಜೇಕಿನಗಡ್ಡೆ (ಮುಸ್ತಾ ಸಂ.), ಹವಳ, ಮುತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.

(೪) **ಶೀತಲವಾಗಿದ್ದು ಮೂತ್ರಲವಾದವು**—ಯವಕ್ಷಾರ, ನೀರಗೊಳಗೊಳಕೆ (ಬ್ರಹ್ಮದಂಡಿ). ಕಪಾಬಚೀನಿ, ಕಲ್ಲುಹೂವು, ಕರ್ಪೂರ, ಹಕ್ಕರಕೆ (ಗೋಧೂನಿ ಸಂ.) ತೃಣಪಂಚಕ, ಶಿಲಾಜಿತ, ಸೌತೆಬೀಜ, ಗೋರಜೀಸೊಪ್ಪು (ಶ್ರೀಹಸ್ತಿನೀ ಸಂ.), ಶತಾವರಿ (ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ಗಿಡ), ಆನೆ ನೆಗ್ಗಲು, ಬಾಳೆಯಗಿಡದ ರಸ.

(೫) **ಶೀತಲವಾಗಿದ್ದು ಸ್ತಂಭಕವಾದವು**—ಇಸಮುಗೋಲು ಬೀಜ, ಕೊಡಸಿಗಸೊಪ್ಪು (ಕುಟಜ-ಸಂ.), ಕಾಚು, ನೇರಿಳೆ, ಪುಳಂಬರಿಸೆ (ಹುಳಿಚುಕ್ಕೆ), ಚಾಲಿಸೊಪ್ಪು, ಮೋಚರಸ.

(೬) **ಶೀತಲವಾಗಿದ್ದು ಸಾರಕವಾದವು**—ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಅಳಲೆ ಕಾಯಿ, ಗುಲಾಬಿಮೊಗ್ಗು, ಗೋರೋಚನ.

(೭) **ದಾಹಶಾಮಕ**—ಅಗರು, ಚಂದನ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಪರ್ಪಟ, ರಕ್ತಚಂದನ, ಕರ್ಪೂರ, ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಬಾಳದಬೇರು.

(೨೦) ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭಕ ವರ್ಗ—ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜಾ ಸೊಪ್ಪು, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಅಟ್ಟಿಸಿದಹಾಲು, ಗಸಗಸೆ, ಎಲ್ಲ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉದ್ದು—ಇವು ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭಕವಾದವು.

(೨೧) ಬುದ್ಧಿಪ್ರದ ವರ್ಗ—ಅಗಸೆ (ಚಗಚಿ) ಕಾಯಿ, ಬಜೆ, ತಾಂಬೂಲ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ದಾಳಿಂಬೆ, ತಣ್ಣೀರು, ಗೋಮೂತ್ರ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (ಒಂದೆಲಗ), ಅಕ್ಕಲಕಾರ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ, ಕರಿಗೇರು, ಮಾಲಕಂಗೋಣಿ (ಜ್ಯೋತಿಷ್ಮತಿ), ಮುಂಡೀ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಉತ್ತರಾಣಿ, ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ, ನೆಲಗುಂಬಳ, ಕಾಡುಬಾವಚಿ, ಕಾಡಿಗ್ಗರಗು (ಭೃಂಗರಾಜ)—ಇವು ಬುದ್ಧಿಪ್ರದ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

(೨೨) ಬುದ್ಧಿನಾಶಕ ವರ್ಗ—ಎಳೆಯದೆಲೆ ತುಂಬು, ತಂಗಳನ್ನ, ಕದಾನ್ನ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ವಿಷತಿಂದುಕ (ವಿಷಮುಷ್ಟಿ ಬೀಜ) ಇವು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಂದಮಾಡುವವು.

(೨೩) ತ್ರಿದೋಷಘ್ನ ವರ್ಗ—(ವಾತಪಿತ್ತ ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸತಕ್ಕಂಥಾದ್ದು). ಅಗಸೆ (ಚಗಚೆ) ಕಾಯಿ, ಅಫೀಮು, ನೆಲ್ಲಿ, ಕಾಡು ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಹಸುವಿನತುಪ್ಪ, ಚಕ್ಕೋತ, ಕಿರಕೀರೆ, ಚಂಡಿಲ (ರಕ್ತಚಿಲ್ಲಿ ಸಂ.) ಸೊಪ್ಪು, ನುಚ್ಚಿಗೆ, ಕವಳೀಕಾಯಿ (ಕರಮರ್ದಕ-ಸಂ), ದಾಳಿಂಬೆ, ಧನಿಯ, ೬೦ ದಿನದ ಬೆಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ನಿಂಬೆ, ಪಡವಲ, ಬಿಸಿನೀರು, ಕರಿದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಆಡಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳೆಮೂಲಂಗಿ, ಖಿರಣಿಗಿಡ (ಕ್ಷೀರಿಕಾ ಸಂ.), ಶೃಂಗಾಟಕ, ಪರ್ಪಲಕಾ, ರಾಜಕೋಶಾತಕಿ—ಇವು ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕವಾಗಿರುವವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

(೨೪) ರೇಚಕವರ್ಗ—(ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಹಾರಾದಿಗಳು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅದರಂಶವು ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದಾಗ) ಅವುಗಳ ಮತ್ತು ವಾತಾದಿಗಳ ಅಂಶವನ್ನು ನೀರುಮಾಡಿ, ಅಧೋಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ರೇಚಕವೆನಿಸುವುದು.)—ತಿಗಡೆ (ನಿಶೋತ್ತರ), ದಂತಿಮೂಲ, ತ್ರಿಫಲ, ತ್ರಿಧಾರಾಸ್ನುಹೀ (ತ್ರಿಧಾರೆ ಮುಳ್ಳುಗಳ್ಳಿಯ ಹಾಲು), ಕಕ್ಕೇಕಾಯಿ (ಆರಗ್ವಧ), ಗೊಳಗೊಳಕೆ (ಪಶುಪರ್ಣಿ), ವಸಾರೆ (ರೇಚಿನಿ) ಹಾಲು, ಪಾದೇಲೋಣ, ಜೇಪಾಳ, ಶಮಿಾ (ಬನ್ನಿ), ಗೋಮೂತ್ರ, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ, ಕರಿಬೋಳ, ಕಂಕೋಲ, ರೇವಾಚೀನಿ, ಸೋನಾಮುಖಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಮುಳ್ಳು ದತ್ತೂರಬೇರು, ಲೋಧ್ರ, ಕಹಿತುಳಸಿ, ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ, ಸಾರವಲ್ಲಿ (ಮರ್ಯಾದವಲ್ಲಿ), ಶತಪುತ್ರಿ, ಇಲಿಕಿವಿಸೊಪ್ಪು, ತಿಗಡೆಬೀಜ, ಸೈಂಧವ, ಗುಲಾಬಿಮುಗ್ಗು—ಇವು ರೇಚಕವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವು.

(೨೫) ವಾಮಕವರ್ಗ—ಮಂಗಾರೆ (ಪಿಂಡೀತಕ ಸಂ.), ಕಹಿ

ಸೋರೆ, ಬೇವು, ಬಜೆ, ತಿಕ್ತತುಂಡೀ, ಸೈಂಧವ, ಕಹಿತುಳಸಿ, ಕಟ್ಫಲ, ಕರ್ಕಟಕಿ, ಪೇಣಿ, (ದೇವದಾಲಿ ಸಂ.), ಹಾಗಲ, ಸಾಸಿವೆ. ಕಹಿಸೌತೆ, ಜೇಷ್ಟಮಧು, ಕಹಿಹೀರೆ, (ಇವು ರೇಚಕ ಮತ್ತು ವಾಮಕಗಳಾಗಿರುವವು). ಕರಂಜ, ಹಿಪ್ಪಲಿ-ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ವಾಮಕವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವುಗಳೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

(೨೬) ರಸಾಯನವರ್ಗ—(ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಶರೀರದ ಜರೆಯನ್ನೂ ರೋಗವನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡುವವೋ ಅವು ರಸಾಯನ ವಸ್ತುಗಳೆನಿಸುವವು)—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ರುದ್ರವಂತಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಗುಗ್ಗುಳ, ಎಳೆ ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಅಶ್ವಗಂಧಿ, ಹಾಲಕೀರು, ಕರ್ಪೂರ, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ (ಒಂದೆಲಗ), ಊದುಗುಂಬಳ, ಪುನರ್ನವಾ, ಮುಸಳೀ, ಚಿತ್ರಕ, ನೆಲ್ಲಿ, ಕಾಡಿಗ್ಗರಗು (ಭೃಂಗರಾಜ), ಕರಿಗೇರು, ಪೆಂಡಖರ್ಜೂರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ರಸಾಯನ ವಸ್ತುಗಳೆನಿಸಿರುವವು.

(೨೭) ಕೃಮಿಘ್ನವರ್ಗ—(ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಂಥ ವಸ್ತುಗಳು ಕೃಮಿಘ್ನವೆನಿಸುವವು.)—ಗಂಧಕ, ಇಂದ್ರಯವ ಸಂ. (ಕೊಡುಮುರಕನ ಬೀಜ), ನಸುಗುನ್ನಿ ಕಾಯಿ, ತಿಗಡೆಬೀಜ, ಖುರಾಸಾನಿ ಓವಾ (ಚೌರ ಸಂ.), ಹಿರಾಕಸ, ಇಂಗು, ಕರಿಗೇರು, ಕಾಚು, ರೇವಾಚೀನಿ, ಬಜೆ, ಅತಿವಿಷ, ಕಹಿತುಳಸಿ, ಕಪಿಲಾ, ಗಜ್ಜುಗ, ಕರಿ (ಕಹಿ) ಜೀರಿಗೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಡಿಕ್ಕಾಮಲ್ಲಿ, ಬೇವು, ದಾಳಿಂಬೆ, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಚಿರಾಯಿತ, ಕಾಕಮಾರಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಕ್ರಿಮಿಘ್ನವರ್ಗ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಐದು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

(೧) ಕೇವಲ ಕ್ರಿಮಿಘ್ನಗಳು—(ಎಂದರೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವವು)—ಕಪಿಲಾ, ಖುರಾಸಾನಿ ಓವ, ಕಿಡಾಮಾರಿ, ಪಳಸಪಾಪಡಿ ದಾಳಿಂಬೆಸೊಪ್ಪು, ಬಿಖಮಾ. ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಹಾಗಲ.

(೨) ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನದಿಂದ ದೂರಮಾಡುವವು.—ನಸಗುನ್ನಿ, ಖುರುಸಾನಿ ಓವಾ

(೩) ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಲವನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊರದೂಡುವಂತಹವು—ಕಹಿ ತುಳಸಿ, ತಿಗಡೆಬೀಜ, ರೇವಾಚೀನಿ ಮತ್ತು ಇತರ ರೇಚಕ ಔಷಧಗಳು.

(೪) ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವು (ಇವುಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ ವೆಂದರಿಯಬೇಕು.) ಎಕ್ಕೆ, ಇಂದ್ರಯವ, ಚಿರಾಯಿತ, ಕರ್ಪೂರ, ಇಂಗು, ಬಜೆ, ಡಿಕ್ಕಾಮಲ್ಲಿ, ಖದಿರ, ಅತಿವಿಷ, ಉಪ್ಪು, ಸೈಂಧವ, ಪಾದೇಲೋಣ, ಕಹಿಯಾದ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು.

(೫) ಶರೀರದ ಹೊರಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕವುಗಳು—ಕರ್ಪೂರ, ಖದಿರ, ಗಂಧಕ, ಬೇವು, ಜಾಲಿಸೊಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಗಾಂಧಾರಿಸೊಪ್ಪು, ಹೊಂಗೆಬೀಜ, ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ— ಮೊದಲಾದವು.

ಇವುಗಳನ್ನು ೫ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದಾಗ್ಯೂ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯಾರ್ಥವಾಗಿ ಒಂದರೊಂದಿಗೊಂದನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಔಷಧವು ಕ್ರಿಮಿಘ್ನವೂ ರೇಚಕವೂ ಆಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೇಚಕವನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು. ರೇಚಕವಾಗಿಲ್ಲದವುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಬಳಿಕ, ಅಂತಹವುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ರೇಚಕವನ್ನೀಯಬೇಕು. ನಸುಗುನ್ನಿಯು ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಪೀಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ರೇಚಕವನ್ನೀಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧಗಳಿಗೆ (ಉಪ್ಪು, ಸೈಂಧಲವಣ, ಡಿಕ್ಕಾಮಲ್ಲಿ, ಪಾದೇ ಲೋಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ) ರೇಚಕವನ್ನು ಕೊಡಲೇಕೂಡದು.

(೨೮) ಯೋಗವಾಹೀ ವರ್ಗ—ಇದು ಯಾವ ದ್ರವ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವುದೊ ಆ ದ್ರವ್ಯದ ಗುಣವನ್ನು ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸು ವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅನುಪಾನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ.)— ಜೇನುತುಪ್ಪ, ನೀರು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಪಾದರಸ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕಜ್ಜಲಿ, ಶಿಲಾಜಿತು, ವತ್ಸನಾಭಿ, ಸುವರ್ಣ, ಸುವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ, ವಜ್ರಭಸ್ಮ—ಈ ವಸ್ತು ಗಳು ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವವು. ಇವುಗಳು ಯೋಗವಾಹಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೬. ಶಾಕಾಹಾರಪದಾರ್ಥ ಗುಣಪಾಠ

ರಸಸೇವನಾದಿ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಮನನಮಾಡಿದ ನಂತರ ಈ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನನಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಯಾವ ಯಾವ ದೋಷವನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ರಸದಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದೆಂಬುದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದುಕೊಂಡವರು ಸ್ವಪರಹಿತವನ್ನು ಮಾಡಲರ್ಹರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಈ ಪ್ರಕರಣವು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನನುಸರಿಸಿ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನೆಯೇ ಸುಖಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವಾಗುವದು.

ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಹೆಸರನ್ನು ಕಂಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣು (ಅಂಜೀರಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಗುಣ-ವೈಯುರಿ, ವಮನ, ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದು.

ಅಕರೋಟ್ (ಅಕ್ಷೋಟಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ವಾಯುಹರ. ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಸ್ಥೌಲ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದು. ಬಲಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ವಮನವನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುವದು.

ಅಕ್ಕಿ (ಶಾಲಿತಂಡುಲಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಬಲಕಾರಿ, ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತ. ಮೂತ್ರ ವೃದ್ಧಿಕಾರಿ.

ಅಗಸೇಕಾಯಿ (ಅತಸೀಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು.

ಅಗಸೇಸೊಪ್ಪು (ಅತಸೀ ಶಾಕಃ) ರಸ-ಕಹಿ. ಗುಣ-(ಪಥ್ಯ) ಜ್ವರ ಹರ, ಪಿತ್ತನಾಶಕ. ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು. ಇದರ ರಸವನ್ನು ೨-೩ ವೇಳೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಚಾತುರ್ಥಿಕ ಜ್ವರ ಪರಿಹಾರವಾಗುವದು.

ಅಗಸೇಹೂವು (ಅತಸೀ ಪುಷ್ಪಂ) ರಸ-ಕಹಿ. ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು.

ಅತ್ತೀಹಣ್ಣು (ಔದುಂಬರಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗಹರ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಸಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಮೂತ್ರಶೋಧಸಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕಾರಿ. ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಅನಾನಸದ ಹಣ್ಣು (ದ್ವೀಪಕಂಟಕಫಲಂ) ರಸ-ಹುಳಿ. ಸಿಹಿ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಮಾಡುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಸೀತದ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಅಮುಟೇಕಾಯಿ (ಅಮ್ರಾತಕಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಹುಳಿ. ಒಗರು, ಗುಣ-ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ರುಚಿಕರ. ಪಿತ್ತಕಾರಿ. ಕಂಠಕ್ಕೆ ಅಹಿತ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಅರಳು (ಲಾಜಾಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ವಮನ, ದಾಹಗಳನ್ನು ಸಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. ಇದರ ಗಂಜಿಯು ಪಥ್ಯ.

ಅರಿಸಿನ (ಹರಿದ್ರಾ) ರಸ-ಕಹಿ, ಕಾರ. ಗುಣ-ಕ್ರಿಮಿ, ಶೋಥೆ, ಪಾಂಡುರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಶಕ. ಇದರ ಲೇಪವು ಕಾಂತಿಪ್ರದ. ಚರ್ಮದೋಷಹರ.

ಅವರೆ (ನಿಷ್ಪಾವಃ) ರಸ-ಒಗರು, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಪುಷ್ಟಿಕಾರಿ. ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವದು.

ಅವಲಕ್ಕಿ(ಪೃಥುಕಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ ಬಲಕಾರಿ. ವಾತಹರ. ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇರಿದರೆ ಮಲಬಂಧನವನ್ನು ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ರಕ್ತವನ್ನು ಶೋಷಿಸುವದು, ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು.

ಅರಟಿವಾಳ (ಅಂಟವಾಳ) (ಕರ್ಮರಂಗಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ. ಗುಣ--ಶೀತವು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆವುದು. ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನೂ ಪಿತ್ತವನ್ನೂ ಜಯಿಸುವುದು.

ಅಡಕೆ (ಪೂಗಂ) ರಸ-ಒಗರು. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ಗುರುವಾದುದು. ತಂಪು, ಜಿಡ್ಡಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನೂ ಪಿತ್ತವನ್ನೂ ಜಯಿಸುವುದು. ಸೊಕ್ಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅಗ್ನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಬಾಯ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ಪೊಡೆವುದು.

ಹಸಿ ಅಡಕೆ ರಸವಾಹಿ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ತಡೆದು ವ್ಯಭಿಚಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಅಗ್ನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ದೃಷ್ಟಿಪಾಟವವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುವುದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಅಡಕೆ ಮೂರು ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು.

ಆಕಳ ತುಪ್ಪ (ಗೋ ಘೃತಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವದಿಲ್ಲ. ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತ. ಬುದ್ಧಿಪ್ರದ. ವ್ರಣಹರ. ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು.

ಆಕಳ ಬೆಣ್ಣೆ (ಗೋ ನವನೀತಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಹೊಸ ಬೆಣ್ಣೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ರೋಗಹರ. ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ರುಚಿಕರ. ನೇತ್ರರೋಗ ಹರ. ಅರೆತಲೆನೋವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿ. ಹಳೇ ಬೆಣ್ಣೆ (ಅಪಥ್ಯ).

ಆಕಳ ಮೊಸರು (ಗೋ ದಧಿ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಒಗರು. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ ಪಿತ್ತಹರ. ಪುಷ್ಟಿಕಾರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ಮೊಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ.

ಆಕಳ ಹಾಲು (ಗೋ ಕ್ಷೀರಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಬಲಕಾರಿ. ಸ್ತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ವಮನ, ಪಿತ್ತರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಕ. ಆಗಲೇ ಕರೆದ ಹಾಲನ್ನು ನೊರೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ನಿರಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಕುಡಿದರೆ ಹಳೇಜ್ವರ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಕ್ಷಯ, ಪಾಂಡು, ಕಾಮಾಲೆ, ವಿಷಜಾಡ್ಯಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು. ಅತಿಸಾರ, ಅಜೀರ್ಣಜ್ವರ, ಶೀತರೋಗ ಇವುಗಳಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ಆಡಿನ ಹಾಲು (ಅಜ ಕ್ಷೀರಂ) ರಸ-ಒಗರು, ಸಿಹಿ ಗುಣ-ಬಲಕಾರಿ. ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಆಮಶಂಕೆ, ಅತಿಸಾರ, ಕ್ಷಯ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ (ಕಶೇರುಕಂ) (ಕ್ಷೀರಕಂದಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ, ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು.

ಇಂಗು (ರಾಮಠಂ) ರಸ-ಕಾರ, ಕಹಿ, ಗುಣ-ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ವಾಯುಹರ. ಮಹೋದರ, ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ನಾಶಕ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರತಕ್ಕ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕಣ್ಣುರಿ, ಮೊದಲಾದ ಪಿತ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಉತ್ತುತ್ತೇಹಣ್ಣು (ಖರ್ಜೂರ ಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಒಗರು, ಗುಣ-ಬಲಕಾರಿ. ಪಿತ್ತಹರ, ರಕ್ತಾತಿಸಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಮಲಬಂಧನಕಾರಿ, ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದು.

ಉದ್ದು (ಮಾಷಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಸ್ತನ್ಯವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ವಾಯುಹರ, "ಮಾಷಂ ಮಾಂಸೇನ ವರ್ಧತೆ" ಎಂದಿರುವದ್ದರಿಂದ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಲಕಾರಿ. ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. ಮಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದು.

ಎಮ್ಮೆಯ ತುಪ್ಪ (ಮಹಿಷೀ ಘೃತಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ಕಾಂತಿಪ್ರದ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಶ್ಲೇಷ್ಮಕಾರಿ.

ಎಮ್ಮೆಯ ಬೆಣ್ಣೆ (ಮಹಿಷೀ ನವನೀತಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಒಗರು. ಗುಣ-ಪಿತ್ತಹರ. ಈ ಮೊಸರಿನ ಗುಣವೆಲ್ಲಾ ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವದು. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ನಿರಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆದಪ್ಪನಾಗುವದು.

ಎಮ್ಮೆಯ ಮೊಸರು (ಮಹಿಷೀ ದಧಿ) ರಸ-ಒಗರು, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ ಪಿತ್ತಹರ. ಹುಳಿಗೂಡಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೂ ಅತ್ಯಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರಿಗೂ ಹಿತ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಮಾಡುವದು. ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು. ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವದು. ಸೋಮಾರಿತನ ಉಂಟಾಗುವದು.

ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು (ಮಹಿಷೀ ಕ್ಷೀರಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಬಲಕಾರಿ. ಪಿತ್ತಹರ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಮೈಯನ್ನು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಮಾಡುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಉಂಟಾಗುವದು. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಮೊದಡಾಗುವದು.

ಎಲಚೀ ಹಣ್ಣು (ಬದರೀ ಫಲಂ) ರಸ-ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಆಮರಕ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಲಬಂಧನಕಾರಿ.

ಎಳನೀರು (ನಾರೀಕೇಲೋದಕಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳದು. ತಂಪು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದುದು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು. ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಪಿತ್ತವನ್ನೂ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನೂ ಅಡಗಿಸುವುದು.

ಎಳೆಹರವೇಸೊಪ್ಪು (ವಾಸ್ತುಕ ಶಾಕಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಕಾರ. ಗುಣ-(ಅಪಥ್ಯ) ಮೂತ್ರ ವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಗಂಟಲನ್ನು ಒಣಗಿಸುವದು.

ಎಳ್ಳು (ತಿಲಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಒಗರು. ಗುಣ-ಬಿಳೀಯೆಳ್ಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ವ್ರಣ ಹರ. ಸ್ತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಕೇಶವೃದ್ಧಿ

ಕರ. ಕಹಿಯಾದ ಎಳ್ಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಕೂಡದು. ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು. ಇದರ ಹಿಂಡಿ, ಸಿಪ್ಪೆಗಳು ಅಪಥ್ಯ.

ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ (ತೈಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ವಾತನಿಗ್ರಹಕಾರಿ. ಬಲಪ್ರದ. ವ್ರಣಹರ. ಮೂತ್ರರೋಗ, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಕೇಶವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಅಹಿತ. ಉಷ್ಣ ವೃದ್ಧಿಕಾರಿ.

ಏಲಕ್ಕಿ (ಏಲಾ) ರಸ-ಕಾರ. ಗುಣ-ಅರುಚಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಉಬ್ಬಸ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ವಿಷಹರ.* ಇದು ಸೇರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ಇದರ ಲೇಪವು ತಲೆನೋವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದಲ್ಲದೆ ವಮನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು. ಗಂಡಸರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ಒಣಗಿದ ಎಲಚೀಹಣ್ಣು (ಶುಷ್ಕ ಬದರೀ ಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬಳಲಿಕೆ, ಆಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಲಬಂಧನವನ್ನು ಮಾಡುವದು.

ಒಂದೆಲಗದ ಸೊಪ್ಪು (ಬ್ರಾಂಹೀ ಪತ್ರಂ) ರಸ-ಕಾರ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ಶ್ಲೇಷ್ಮಹರ. ಹಳೇ ಜ್ವರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ರಕ್ತಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಬಹುಕಾಲ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹುಚ್ಚು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವದು. ಇದರ ಹಸೀ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ೧ ಮಂಡಲಿದವರೆಗೂ ಏಕೋತ್ತರವಾರ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಮೊಂಡಾಗಿರತಕ್ಕವರ ಬುದ್ಧಿಯು ಹೆಚ್ಚುವದೆಂದು ರೂಢಿಯೂ ಆಚರಣೆಯೂ ಉಂಟು. ಇದರ ತಂಬುಳಿ, ಚಟ್ನಿಗಳನ್ನು

---

* ಕೃತ್ರಿಮ ವಿಷತಗುಲಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು.

ಮಾಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವುಂಟು. ಆದರಿಂದ ಪಿತ್ತಶಮನವಾಗುವದು. ಬಹಳ ಒಳ್ಳೇದು.

ಕಡಲೆ (ಚಣಕಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಒಗರು. ಗುಣ-ಶ್ಲೇಷ್ಮಹರ. ಕಾಂತಿಪ್ರದ. ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸಗಳಿಗೆ ಶಮನಕಾರಿ. ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವದು. ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣಭೇದಿಯಾಗುವದು.

ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ (ದಂಡಾಹತ ತಕ್ರಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ. ಗುಣ-ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ, ಕೂಡಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಶೀತವಾಯುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗ್ರಹಿಣಿ, ಮೂತ್ರರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವದು. ಶ್ರಮ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಆಶ್ವಯುಜ, ಕಾರ್ತಿಕ. ಮಾರ್ಗಶೀರ್ಷ ಈ ೩ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಬಲಶೂನ್ಯರು, ಭ್ರಮೆ, ಮೂರ್ಛೆಗಳಿರುವವರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಬಹಳ ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು.

ಕತ್ತುರಿ (ಕಸ್ತೂರಿಕಾ) ರಸ-ಕಾರ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಶೀತವಾಯುಹರ. ಮುಖ ದುರ್ಗಂಧನಾಶಕ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕಣ್ಣು ಕೈ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯನ್ನೂ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ಅತ್ಯುಷ್ಣವೃದ್ಧಿಕಾರಿ.

ಕಬ್ಬು (ಇಕ್ಷುಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಅರೋಚಕಹರ. ಮೂತ್ರಕೃಛ್ರನಾಶಕ, ವಮನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿದು ತಿಂದರೆ ಉತ್ತಮ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಿಂದರೆ ಪಿತ್ತಹರ. ಊಟವಾದ ಒಡನೆಯೇ ತಿಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ಊಟದ ಮಧ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ರೋಗವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು.

ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು (ಇಕ್ಷುಪಯಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ರಕ್ತಪಿತ್ತಹರ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕಾರಿ. ಇದು ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮದ್ಯದಂತೆ ವಿಕಾರವನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ವಮನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು. ಇದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವದು ಉತ್ತಮ.

ಕಮರಕೆ ಹಣ್ಣು (ಕರ್ಮರಂಗ ಫಲಂ,) ರಸ-ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಕೆಮ್ಮಲು ಉಬ್ಬಸಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ಕಂಠಕ್ಕೆ ಅಹಿತ. 'ಸ್ಕರ್ವೀ' ಮತ್ತು ರಕ್ತಾರ್ಶ ರೋಗನಾಶಕ, ಮಲಬಂಧನಕಾರಿ.

ಕರಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು (ಕಾಲಶಾಕಃ) ರಸ-ಕಹಿ, ಒಗರು. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಕೆಮ್ಮಲು ಉಬ್ಬಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಜ್ವರಹರ. ಇದರ ಚಟ್ನಿಯು ಅಜೀರ್ಣ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು.

ಕರ್ಜೂರದ ಹಣ್ಣು (ದಶಾಂಗ ಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕಾರಿ.

ಕಲ್ಲಂಗಡೀಹಣ್ಣು (ಕಾಳಿಂಗ ಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಮೂತ್ರವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಮೂತ್ರಜಾಡ್ಯದವರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಆದರಿಂದ ಬಲಕ್ಷಯುವಾಗುವದು.

ಕವಟೇಕಾಯಿ (ಕದವೇಕಾಯಿ) (ಕಾಳಿಂಗದ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಕಹಿ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು. ಶ್ಲೇಷ್ಮಕಾರಿ. (ಅಪಥ್ಯ.)

ಕಸೀಮಾವಿನಹಣ್ಣು (ರಾಜಾಮ್ರಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆಮು ರಕ್ತ, ಪಿತ್ತಜಾಡ್ಯಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಕಾರೇಹಣ್ಣು (ಕರ್ಕಟಿಕ ಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವದಿಲ್ಲ. ವಾತ, ರಕ್ತ ರೋಗಹರ. ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗನಾಶಕ.

ಕಿತ್ತಲೇಹಣ್ಣು (ಕಿತ್ತಿಳೆ ಹಣ್ಣು) (ಕರವಲ್ಲಭ ಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪಿತ್ತಹರ. ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಮನಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು. ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಶೀತದ ಕೆಮ್ಮುಲನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ಕೆಮ್ಮು ಇರತಕ್ಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ಕಿರುಕೀರೆಸೊಪ್ಪು (ತಂಡುಲೀಯಃ) ರಸ-ಜಿಡ್ಡಿಲ್ಲದ್ದು. ಗುಣ-ತಂಪು, ವಿಷದೋಷ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಜಾಡ್ಯ, ಕೆಮ್ಮು ಇವುಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವದು.

ಕಿರುನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ (ಕ್ಷುದ್ರಾಮಲಕ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಇದರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುವದು. ಹಸೀಕಾಯಿ ದಾಹನಾಶಕ, ಗಂಟಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕೆಮ್ಮುಲನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ಈ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆಂಗಸರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದ್ದು.

ಕೀರೇಸೊಪ್ಪು (ಶಾಕಿನೀಶಾಕಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಇದರ ಪಲ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ೭-೮ ದಿವಸಕ್ಕೆ ೧ ಸಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ನಿರಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಅತ್ಯುಷ್ಣವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಪಾದರಸದ ದೋಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು.

ಕುಂಕುಮಕೇಸರ (ಕಾಶ್ಮೀರಂ) ರಸ-ಕಾರ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪೀನಸಿಯು ಹೋಗುವದು. ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವುಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವವು. ಕ್ರಿಮಿಹರ. ಇದರ ಲೇಪನೆಯು ಕಜ್ಜೀ, ಕಲೆ, ನವೆ, ಒಂಗು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವದು.

ಕೊತ್ತುಂಬರೀಬೀಜ (ಕುಸ್ತುಂಬರುಃ) ರಸ-ಕಹಿ, ಒಗರು. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ಜ್ವರಹರ. ಹುಡಿಗೆಮ್ಮುಲನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು, ಕ್ರಿಮಿಹರ. ಅರೋಚಕನಾಶಕ. ಪಿತ್ತಹರ.

ಕೊಬರಿ (ಶ್ರೀಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿ.

ಖರ್ಜೂರದಹಣ್ಣು (ಪಿಂಡಖರ್ಜೂರ) (ಖರ್ಜೂರಿಕಾಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳದ್ದು ರಸಾಯನ. ಗುಣ-ತಂಪು, ಹೃದ್ಯ, ಗಾಯವನ್ನೂ ರಕ್ತ ದೋಷವನ್ನೂ ಹೊಡೆವುದು. ಬಲಕೊಡುವುದು. ವಾಯು, ಪಿತ್ತ, ಮದ, ಮೂರ್ಛೆ, ಮದಾತ್ಯಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆವುದು.

ಗಣಿಕೆ (ಕಾಕಮಾಚೀ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ವಮನ, ಬಿಕ್ಕುಳಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಶೋಫೆ, ಪಾಂಡು, ಉಬ್ಬಸ, ಹಳೇಜ್ವರ ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಮನಕಾರಿ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಹರ. ಇದರ ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಗುಣ, ಬಾಯಿ, ಹೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕ ವ್ರಣವನ್ನು ಆರಿಸುವದು. ಈ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪಕ್ವಮಾಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಶೀತದ ಕೆಮ್ಮಲು ಇರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವುಂಟು.

ಗಸಗಸೆ (ಖಸಬೀಜಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಕೆಮ್ಮಲು, ಉಬ್ಬಸ, ಬಿಕ್ಕುಳಿಕೆ, ಅತಿಸಾರ ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಮನಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಲಬಂಧನವನ್ನು ಮಾಡುವದು. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು.

ಗೆಣಸು (ಆಲುಕಂದಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಬಲಕಾರಿ. ರಕ್ತಪಿತ್ತಹರ. ಹಸೀ ಗೆಣಸನ್ನು ತಿನ್ನಕೂಡದು. ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. ಮಲಬಂಧನಕಾರಿ.

ಗೇರುಹಣ್ಣು (ಭಲ್ಲಾತಕೀ ಫಲಂ) ರಸ-ಒಗರು, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಕ್ರಿಮಿಹರ. ಉಷ್ಣಕಾರಿ.

ಗೋದುವೆ (ಗೋಧೂಮಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಬಲಕಾರಿ. ವ್ರಣಹರ. ವಾಯುಶ್ಲೇಷ್ಮಹರ. ಮೂಳೆ ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದ್ದನ್ನು ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಸರಿಮಾಡುವದು. ದಪ್ಪನಾಗಿರತಕ್ಕವರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ

ಉತ್ತಮ. ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆಮವೃದ್ಧಿ ಕಾರಿ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು.

ಗೋವರ್ಧನಕಾಯಿ - ಗೋರಿಕಾಯಿ (ಭಾರ್ಗವೀ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಕಹಿ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ಪಿತ್ತಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿ.

ಚಕ್ಕವತ್ತನ ಸೊಪ್ಪು (ಚಕ್ರವರ್ತಿನೀ ಶಾಕಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು. (ಪಥ್ಯ) ಇದರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಚಕ್ಕೋತದ ಹಣ್ಣು (ಚಕ್ರವಾಕ ಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ತಿಂದರೆ ವಿಶೇಷ ವಾಗಿ ಶೀತಕರವಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಗಂಟಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕೆಮ್ಮುಲನ್ನು ಹುಟ್ಟಿ ಸುವುದು.

ಚಪ್ಪರದವರೇಕಾಯಿ (ಕಾಯುಮಾನ, ನಿಷ್ಪಾವಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಒಗರು, ಕಹಿ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು. ಶ್ಲೇಷ್ಮ ವೃದ್ಧಿಕಾರಿ

ಚಪ್ಪರದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು (ಗೊಸ್ತನೀ ಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ. ಗುಣ-ತಾಪಹರ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು. ಇದನ್ನು ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿ ಸುವದು ಉತ್ತಮ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಗಂಟಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕೆಮ್ಮುಲನ್ನು ಹುಟ್ಟಿ ಸುವದು.

ಚಿಗುಳಿ (ತಿಲಕುಟಿ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ವಾಯುಹರ. (ಅಪಥ್ಯ) ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಜೀರ್ಣಭೇದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು.

ಚಿಲುಕೀರೇ ಸೊಪ್ಪು (ಹಿಲಮೋಚಕ ಶಾಕಃ) ರಸ-ಕಹಿ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು. (ಪಥ್ಯ) ಪಾದರಸ ದೋಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಗಡ್ಡೆ, ಮಹೋದರ, ಹಳೇಜ್ವರ, ಕಾಮಾಲೆ

ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಮನಕಾರಿ. ಈ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪಕ್ವಮಾಡಿಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೇದು.

ಚಿಲಕೆಸೊಪ್ಪು (ಲಘುದಳಾಚಿಲ್ಲಿ) **ಚಕ್ಕ್ರೋತ್ತನಸೊಪ್ಪು** (ವಾಸ್ತುಕಃ) **ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು** (ಕಾಕಮಾಚೀ) **ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು** (ಮೇಥಿಕಾ) ರಸ-ಕಹಿ, ಹುಳಿ. ಗುಣ-ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗ್ರಹಣಿಯ ರೋಗ, ಕುಷ್ಠ, ದೋಷತ್ರಯವಿಕಾರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಮೊಳೆಯ ರೋಗ) ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸತಕ್ಕವು. ಬಹುಬೇಗ ವ್ಯಾಪಿಸತಕ್ಕವು.

ಜವೆ (ಯವ) (ಯವಃ) ರಸ-ಜಡ್ಡಿಲ್ಲದು, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳದು. ಮಲವನ್ನೂ ವಾಯುವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಬೇಗ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳದು.

ಜಾಪತ್ರೆ (ಜಾತೀಪತ್ರಂ) ರಸ-ಕಾರ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ಶ್ಲೇಷ್ಮಹರ. ಮುಖದುರ್ಗಂಧನಾಶಕ. ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು, ಗಂಟಲು ನಾಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸುವದು.

ಜಾಕಾಯಿ (ಜಾತೀಫಲಂ) ರಸ-ಕಾರ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಆಮರಕ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಮುಖ ದುರ್ಗಂಧಹರ. ಇದರ ಗಂಧವನ್ನು ಹಣೆಯಮೇಲೆಯೂ, ಮೂಗಿನಮೇಲೆಯೂ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ಶೀತರೋಗಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುವವು. ಶೀತವಾಗಿರತಕ್ಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರತಕ್ಕಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಗಂಧವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕತಕ್ಕ ಸಂಪ್ರದಾಯವುಂಟು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು. ನಿದ್ರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು.

ಜೀರಿಗೆ (ಜೀರಕಾ) ರಸ-ಕಾರ. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಜ್ವರಹರ, ವ್ರಣ, ಶೋಭೆ, ಕ್ರಿಮಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಇದರ ಸಾರು

ತಂಬುಳಿಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಿತ್ತಹರ. ಕಾಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು.

ಜೇನುತುಪ್ಪ (ಮಾಕ್ಷಿಕಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಶ್ಲೇಷ್ಮಪಿತ್ತಹರ. ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಕಾರಿ. ಮೈಯನ್ನು ಸಣ್ಣನಾಗಿ ಮಾಡುವದು. ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಗಳಾಗಿರತಕ್ಕವರು ಇದನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೂತ್ರ ವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು. ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸಲೇ ಕೂಡದು.

ಜೋಳ (ಯಾವನಾಳಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಶೀತಹರ. ಕೆಮ್ಮು ಉಬ್ಬಸಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಾಡುವದು. ಪಿತ್ತಕಾರಿ. ಮಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು.

ತವಾಕ್ಷೀರ (ತವಕ್ಷೀರಂ) ರಸ-ಕಹಿ. ಗುಣ-ಮೂತ್ರಕೃಛ್ರ, ವ್ರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಹಾಲನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವದು.

ತೊಗರಿ (ತುವರೀ) ರಸ-ಒಗರು, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ಬಲಕಾರಿ ಇದರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೈಗೆ ಸವರಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಗಳ ಕಲೆ ಹೋಗುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಲ ಕಟ್ಟುವದು.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ (ನಾರಿಕೇಳಫಲಂ) ರಸ--ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಇದರ ಹಾಲನ್ನು ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಕಾಂತಿಪ್ರದ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುವವು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕ ಸೋವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವು. ಇದರ ಎಣ್ಣೆ ಸುಟ್ಟಗಾಯ ಮೊದಲಾದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಯಿಸುವದು. ಕೂದಲನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವದು. ಎಳನೀರು ದಾಹನಾಶಕ.

ವಮನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಮೂತ್ರಕಾರಿ. ಶ್ರಮತಾಪಪರಿಹಾರಕ. ಇದರ ದೋಸೆಗಾಯಿ ಪಿತ್ತಹರ. ಶೀತಕರ.

ತೊಂಡೇಕಾಯಿ (ಬಿಂಬೀಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ರಕ್ತಪಿತ್ತಹರ. ಮಲಬಂಧನಕಾರಿ. ನಿರಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಮೊದಡಾಗುವದು.

ದಂಟು (ದಂಡಾಖ್ಯಶಾಕಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಶೀತವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ದಗ್ಗೆರಳೆ (ಬೃಹನ್ನಾರಂಗಃ) ರಸ-ಹುಳಿ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಕಾರಿ.

ದಾಳಿಂಬ (ದಾಡಿಮಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಸ್ರೋತಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವದು. ಪಿತ್ತವಾತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಹೊಡೆವುದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿಯುಂಟುಮಾಡುವದು. ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. (ಹುಳಿದಾಳಿಂಬೆ ನೋಡಿ.)

ದ್ರಾಕ್ಷೆ (ಚಪ್ಪರದ್ರಾಕ್ಷಿನೋಡಿ)

ನಾಯಿನೇರಳೇ ಹಣ್ಣು (ನಾದೇಯೀಫಲಂ) ರಸ-ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-(ಅಪಥ್ಯ) ಗಂಟಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಕೆಮ್ಮು ಲು ಉಬ್ಬುಸ, ಜ್ವರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ನಿಂಬೇಹಣ್ಣು (ಜಂಬೀರಫಲಂ) ರಸ-ಹುಳಿ. ಗುಣ-ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ವಾಂತಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬಳಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಕೆಮ್ಮಲು, ಉಬ್ಬುಸ, ಈ ರೋಗಿಗಳು ಕೇವಲ ಇದನ್ನೇ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಅನುಪಾನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ನೀರುಳ್ಳಿ (ಪಲಾಂಡುಃ) ರಸ-ಕಾರ. ಗುಣ-ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು. ಹಸೀ ರಸದ ಸೇವನೆಯು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ

ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು. ಗಂಟಲಲ್ಲಿಯೂ ಎದೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರತಕ್ಕ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಅಧೋಮುಖಕ್ಕೆ ತಂದು ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವದು. ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕ ನೋವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಈ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿಂಡಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಹೋಗುವದು. ನಿರಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವದು ಒಳ್ಳೇದು.

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ (ಶಿಗ್ರುಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಕಾರ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ಕ್ರಿಮಿಹರ ಇದರ ಎಲೆ, ಹುವ್ವು, ತ್ವಕ್ಕುಗಳು ವಾಯುಹರ. ಈ ತ್ವಕ್ಕಿನ ರಸವು ಸಂಜನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ೧-೨ ವೇಳೆ ವಮನವಾಗುವದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಆಗುವದು. ಉಷ್ಣವೃದ್ಧಿಕಾರಿ.

ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ (ಧರಣೀಹರಿಮಂಥಕಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ, ಪಿತ್ತಕಾರಿ; ವಾಂತಿ, ಅರೋಚಕ, ಜ್ವರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ಈ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವದು ಉತ್ತಮ.

ನೆಲಗುಳ್ಳದಕಾಯಿ (ಕಂಟಕಾರಿಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಕಹಿ, ಒಗರು. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ಜ್ವರಹರ, ಕೆಮ್ಮಲು ಉಬ್ಬಸಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಇದನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪಕ್ವಮಾಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವದು ಉತ್ತಮ.

ನೆಲಸೌತೆಕಾಯಿ (ಮೆಕ್ಕೆ) (ತ್ರಪುಸಂ) ರಸ-ರೂಕ್ಷಗುಣ. ಗುಣ-ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ತಂಪು, ಪಿತ್ತರಕ್ತಜಾಡ್ಯ, ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವದು.

ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ (ಆಮಲಕಂ) ರಸ-ಸಿಹಿಮಿಶ್ರ ಹುಳಿ. ಗುಣ-ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಗುಣವುಳ್ಳದು. ಹಿತಕರ, ವಾತಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಹೊಡೆವುದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದು. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು.

ನೇರಳೇಹಣ್ಣು (ಜಂಬೂಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಒಗರು. ಗುಣ-ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು. ಇದರ ಚೆಕ್ಕೆಯ ರಸವನ್ನು ಅತಿಸಾರ ಪರಿಹಾರಾರ್ಥವಾಗಿ ಕೊಡತಕ್ಕ ರೂಢಿ ಉಂಟು.

ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ (ಹಿಮವಾಲುಕಾ) ರಸ-ಕಾರ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ವಮನ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ನೇತ್ರರೋಗಹರ.

ಪಡುವಲಕಾಯಿ (ಪಟೋಲಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. (ಪಥ್ಯ)

ಪುಳ್ಳಂಪುರೀಕೆಸೊಪ್ಪು (ಹುಳಿಚುಕ್ಕ, ಪುಳ್ಳಂಬರಿಸೆ) (ಶಾರ್ಜೀರೀಶಾಕಃ) ರಸ-ಹುಳಿ. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ರುಚಿಕರ, ಜ್ವರಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ವಾಯುಹರ. ಇದರ ಚಟ್ನಿ ಸಾರುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾದರಸದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. (ಪಥ್ಯ)

ಬಾಳೇಹೂವು (ಕದಳೀಪುಷ್ಪಂ) ರಸ-ಒಗರು, ಕಹಿ. ಗುಣ-ಆಮರಕ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು, ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗಹರ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಬಟಾಣಿ (ಬಟಗಡಲೆ) (ಮಸೂರಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಒಗರು. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ, ಬಲಕಾರಿ, ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು, ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿ.

ಬಟ್ಟುನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ (ಚಿಟ್ಟೆ ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ) (ಧಾತ್ರೀಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಹುಳಿ, ಒಗರು. ಗುಣ-ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿ, ಆಮರಕ್ತಹರ, ಪಿತ್ತಹರ. ಒಗರು ಮುರಿದು ಬಲಿತಿರುವ ಕಾಯೇ ಉತ್ತಮ. ವಮನ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹುಚ್ಚು ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಶಮನಕಾರಿ. ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮುಲು ಇರತಕ್ಕ ಜನಗಳು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ಬದನೇಕಾಯಿ (ವೃಂತಾಕಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಕಾರ. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಬೀಜ ಬಲಿತಿರುವ ಕಾಯಿಯು ಶ್ಲೇಷ್ಮಹರ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕಜ್ಜಿ ತುರಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಬಾದಾಮಿ (ಸುಫಲಾ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಹುಡಿಗೆಮ್ಮಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು, ಬಾಯಿ ಹೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾಯಿಸುವದು, ಕಹಿಯಾಗಿರುವ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಇದರ ಕೆಂಪು ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಕರವಾದ ಗುಣವಿರುವದರಿಂದ ಆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯು ತಲೆಸೋವು ಪೀನಸಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು.

ಬಾಳೇಕಾಯಿ (ಕದಳೀ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಒಗರು. ಗುಣ-ಬಲಕಾರಿ. ಬಲಿತಕಾಯಿ ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಎಳೇಕಾಯಿ ಆಮರಕ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿ.

ಬಾಳೇದಿಂಡು (ಕದಳೀದಂಡಃ) ರಸ-ಒಗರು, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ಮೂತ್ರಕೃಛ್ರಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಕ. ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನೂ ಕರಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಉಷ್ಣಕಾರಿ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು.

ಬಾಳೇಹಣ್ಣು (ಕದಳೀ ಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಮೂತ್ರಕೃಛ್ರಹರ. ರಕ್ತಪಿತ್ತಹರ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿ. ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕಾರಿ. ಈ ಗುಣವು ರಸಬಾಳೇ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದು.

ಬಿದರುಕಳಿಲೆ (ಕರೀರಃ) ರಸ-ಕಾರ, ಒಗರು. ಗುಣ-ಶ್ಲೇಷ್ಮ ವಾಯು, ಆಮ, ವಿಷ, ಶೋಷೆ, ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ನಾಶಕ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಕೂಡದು. ಇತರರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸದಿರುವದು ಉತ್ತಮ.

ಬಿಳಿಗಾರ (ಟಂಕಣಂ) ರಸ-ಕಹಿ. ಗುಣ--ಶೀತಹರ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಅತ್ಯುಷ್ಣಕಾರಿ.

ಬುಡುಮೇಕಾಯಿ (ವಸುಕ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ--ಕಹಿ. ಗುಣ--ಶೀತದ ಕೆಮ್ಮಲು, ಉಬ್ಬಸಗಳಿಗೆ ನಾಶಕ. ರುಚಿಕರ. ಕ್ರಿಮಿಹರ.

ಬೂದಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ (ಕೂಷ್ಮಾಂಡಫಲಂ) ರಸ--ಸಿಹಿ. ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಕ್ಷಯ, ಹುಚ್ಚುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ವೀರ್ಯವನ್ನು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಮಾಡುವದು. (ಪಥ್ಯ), ಒಲಕಾರಿ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಇದರ ಹೀಚು ಅಪಥ್ಯ.

ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ (ಶ್ಲೇಷ್ಮಾತಕೀ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ--ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ. ರಕ್ತಾತಿಸಾರಹರ. ಉಷ್ಣಕಾರಿ, ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು.

ಬೆಲ್ಲ (ಗುಡಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ--ಮೂತ್ರಶೋಧನಕಾರಿ. ವಾತಪಿತ್ತಹರ. ಹಳೇಬೆಲ್ಲವಾದರೆ ಪಥ್ಯ. ಹೊಸಬೆಲ್ಲ ಶೀತಕಾರಿ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕಾರಿ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ (ಲಶುನಂ) ರಸ-ಹುಳಿಯಲ್ಲದೆ ಐಯ್ದು ರಸ. ಗುಣ-ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಕಂಠಕ್ಕೆ ಹಿತ, ಹಳೇ ನೋವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಭಗ್ನವಾದ ಮೂಳೆ, ನರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವದು. ಇದು ಬಡವರ ಕಸ್ತೂರಿ ಎನಿಸಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗ, ಮೈಯುರಿ ಮೊದಲಾದ ಉಷ್ಣರೋಗಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಬೇಲದಕಾಯಿ (ಕಪಿತ್ಥಶಲಾಟುಃ) ಒಗರು, ಹುಳಿ. ಗುಣ-(ಅಪಥ್ಯ) ಇದರೊಡನೆ ಉಪ್ಪುಕಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೊಟ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ತಾವು ತಿನ್ನತಕ್ಕ ರೂಢಿಯು ಬಹಳವಾಗಿ ಇರುವದು. ಇದು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಗಂಟಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಕೆಮ್ಮುಲನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು, ಮಲಬಂಧನಕಾರಿ.

ಬೇಲದಹಣ್ಣು (ಕಪಿತ್ಥಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ. ಗುಣ-ರಕ್ತಭೇದಿ, ವಮನ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬಿಕ್ಕುಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಿದ್ದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣವಿರುವದು. ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣವಿಲ್ಲ.

ಮಂಗರವಳ್ಳಿ (ವಜ್ರೀ) ರಸ-ಕಾರ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸುವದು, ಇದರ ಚಟ್ನಿಯು ಅಜೀರ್ಣಹರ. ಇದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಅತ್ಯುಷ್ಣಕಾರಿ.

ಮಾಗಳೀಬೇರು (ಗೋಪಿ) ರಸ-ಕಹಿ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಜ್ವರಹರ, ವಾತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಹರ ಪಥ್ಯ, ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಕಾರಿ, ಇದರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅರೋಚಕಹರ.

ಮಾದಲದ ಹಣ್ಣು (ಮಾತುಲಂಗ ಫಲಂ) ರಸ-ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ವಮನ, ಅರೋಚಕ ಇವುಗಳ ನಾಶಕ. ಜ್ವರ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಪಥ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿ. ಇದರ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಕುಸುಮವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಾವಿನಕಾಯಿ (ಆಮ್ರಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಹುಳಿ. ಗುಣ-ಮಲಬಂಧನ ಕಾರಿ. ಗಂಟಲನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕೆಮ್ಮುಲನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಮಾವಿನಬಾಳಕ (ಆಮ್ರವಾಸಂ) ರಸ-ಹುಳಿ, ಒಗರು, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಅರೋಚಕ, ಅತಿಸಾರ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಇದರ ಸಾರು ಕರುಳಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಮಾಯಿಸುವದು. ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. "ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ, ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಬಾಳಕ" ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸವರಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಧ್ವರು ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳು ವ್ರತದಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾವಿನಹುವ್ವು (ಆಮ್ರಪುಷ್ಪಂ) ರಸ-ಒಗರು, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರಕ್ತಾತಿಸಾರನಾಶಕ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಗಂಟಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಕೆಮ್ಮುಲನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಮಿಣುಕೇಹಣ್ಣು (ಚಿತ್ರಾಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು, ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಶೀತಪಿತ್ತ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಮುಸುಕಿನಜೋಳ (ಗುಪ್ತಯಾವನಾಳಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ, ಅಗ್ನಿ ಮಾಂದ್ಯಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಮೂಲಂಗಿ (ಮೂಲಕಂ) ರಸ-ಕಾರ. ಗುಣ-ಹಸೀಮೂಲಂಗಿಯು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ಮೂಲರೋಗಹರ. ಉಬ್ಬುಸ, ಕಂಠ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿ

ಸುವದು. ಬೇಯಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವದು.

ಮೆಣಸು (ಮರಿಚಂ) ರಸ--ಕಾರ. ಗುಣ-ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಉಬ್ಬುಸ, ಮೈನೋವು, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕ ಶೂಲೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮೈಯುರಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕಣ್ಣು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಮೆಣಸೀಕಾಯಿ (ರಕ್ತಮರೀಚಕಾ) ರಸ-ಕಾರ. ಗುಣ--ಶೀತಜಾಡ್ಯಹರ, ಅತ್ಯುಷ್ಣಕಾರಿ, ರಕ್ತಪಿತ್ತಕಾರಿ.

ಮೆಂಥ್ಯಾ (ಮೇಥೀ) ರಸ--ಕಹಿ. ಗುಣ-ವಾಯುಹರ. ಆಮರಕ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಸಾಧಾರಣರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು.

ಮೊಲೆಹಾಲು (ಸ್ತನ್ಯಂ) ರಸ--ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ವಾತಪಿತ್ತಹರ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಲಕಾರಿ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ನೇತ್ರರೋಗಹರ. ದಾಹನಾಶಕ.

ಮೊಸರು (ದಧಿ) ರಸ--ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ. ಗುಣ-ಹಸುವಿನ ಮೊಸರು ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಬಲಕರ, ರುಚಿಕರ, ವಾಯುಹರ. ಎಮ್ಮೆಯ ಮೊಸರು ಬಹು ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳದ್ದು. ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ವಾಯುವನ್ನೂ ಪಿತ್ತವನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸುವುದು. ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಜಿನುಗಿಸುವುದು. ವೀರ್ಯ ವರ್ಧಕ. ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದು; ಆಡಿನ ಮೊಸರು ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆವುದು. ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕ್ಷಯಜಾಡ್ಯ, ಕಾರ್ಶ್ಯ (ಮೈಬಡವು)ಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು.

ಮೊಸರಿನಕೆನೆ (ದಧಿಮಸ್ತು) ರಸ--ಸಿಹಿ, ಒಗರು. ಗುಣ--ಬಲಕಾರಿ, ರುಚಿಕರ, ದಾಹನಾಶಕ, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ನಿರಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೈದಪ್ಪನಾಗುವದು, ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ವೃದ್ಧಿಕರ.

ಮಜ್ಜಿಗೆ (ತಕ್ರಂ) ರಸ--ಸಿಹಿಮಿಶ್ರ, ಹುಳಿ. ಗುಣ--ಕೆನೆಯಿದ್ದು ನೀರು ಬೆರೆಯದಿರುವುದಕ್ಕೆ **ಘೋಲವೆಂದೂ**, ಕೆನೆಯಿಲ್ಲದುದು **ಮಥಿತವೆಂದೂ,** ಕಾಲುಪಾಲು ನೀರು ಬೆರತಿರುವುದು **ತಕ್ರ**ವೆಂದೂ, ಅರ್ಧಭಾಗ ನೀರು ಬೆರೆದುದು **ಉದಸ್ವಿತ್ತೆಂ**ದೂ, ಹೆಸರು. ಘೋಲವು ವಾಯುಪಿತ್ತಹರ, ಮಥಿತವು ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನೂ ಪಿತ್ತವನ್ನೂ ಶಮನಮಾಡುವುದು. ತಕ್ರವೆಂಬುದು ತ್ರಿದೋಷಹರ. ಉದಸ್ವಿತ್ ಎಂಬುದು ಕಫವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. **ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ**ಯು ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಮೇಧೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನೂ ದೋಷತ್ರಯವನ್ನೂ ಹೊಡೆವುದು. **ಎಮ್ಮೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ** ಕಫಕರ, ಶೋಭೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. **ಆಡಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ**ಯು ವಾತಾದಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊಡೆವುದು. ಗುಲ್ಮ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಶೋಭೆ ಪಾಂಡು ರೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾಶಮಾಡುವುದು.

ರಾಗಿ (ರಾಜಿಕಃ) ರಸ--ಸಿಹಿ. ಗುಣ--ಬಲಕಾರಿ, ವಾತಪಿತ್ತಹರ, ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು.

ರಾಮಫಲ (ರಾಮಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ--(ಅಪಥ್ಯ) ಪಿತ್ತಕಾರಿ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಒಡೆಯಿಸುವದು.

ಲವಂಗ (ಲವಂಗಂ) ರಸ--ಕಾರ, ಒಗರು. ಗುಣ--ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ವಾಂತಿ, ಬಿಕ್ಕುಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮುಲುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಷಹರ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೇ ಮೊದಲಾದ ಉಷ್ಣರೋಗಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಲವಂಗಚಕ್ಕೆ (ದಾಲ್‌ಚೀನಿ) (ತಸುತ್ವಕ್) ರಸ-ಕಾರ. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವದು. ಆಮರಕ್ತಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು.

ಲಾವಂಚ (ಉಶೀರಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಕಾರ. ಗುಣ-ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು, ಅತಿಸಾರಹರ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು. ಇದರ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಉಷ್ಣದಿಂದಾದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ವೀಳೆಯದ ಗುಣ (ತಾಂಬೂಲ ಗುಣಃ) ಗುಣ-ಶೀತವಾಯುಹರ, ಉತ್ಸಾಹಕಾರಿ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಮುಖ ದುರ್ಗಂಧಹರ, ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು. ಇದರ ಚರಟವನ್ನು ನುಂಗಬಾರದು.

ವೀಳೆಯದೆಲೆ (ತಾಂಬೂಲೀ ಪರ್ಣಂ) ರಸ-ಕಾರ, ಕಹಿ, ಒಗರು. ಗುಣ-ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಶ್ಲೇಷ್ಮಜ್ವರ, ಈ ರೋಗಗಳಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರಸವನ್ನು ಹಾಕುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಉಂಟು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತಕಾರಿ.

ಸಕ್ಕರೆ (ಶರ್ಕರಾ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಬಲಕಾರಿ. ಕೆಮ್ಮಲು, ಅತಿ ಸಾರ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ವ್ಯೆಯುರಿ, ಬಳಲಿಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಶ್ಲೇಷ್ಮಕಾರಿ, ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಸುವದು.

ಸಬ್ಬಸಿಗೇ ಸೊಪ್ಪು (ಶತಪುಷ್ಪಾ ಶಾಕಃ) ರಸ-ಕಹಿ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು, ಶೀತರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ, ವ್ಯೆನೋವನ್ನು ಪರಿಹರಿ ಸುವದು, ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಸಾಸಿವೆ (ಸರ್ಷಪಃ) ರಸ-ಕಾರ. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ನವೆ, ಮೈ ನೋವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು, ಕ್ರಿಮಿಹರ, ಶ್ಲೇಷ್ಮನಾಶಕ, ಇದರ ಲೇಪನ ದಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು.

ಸಾಸುವೆಯ ಕುಡಿ (ಸರ್ಷಪಶಾಕಃ) ರಸ-ಕಾರ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ರುಚಿಕರ, ಮಲಬಂಧನಕಾರಿ. (ಅಪಥ್ಯ)

ಸಿಹಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ (ಮಹಾಫಲಾ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಬಲಕಾರಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕಾರಿ. (ಅಪಥ್ಯ)

ಸಿಹಿದಾಳಿಂಬೇ ಹಣ್ಣು (ಮಧುರ ದಾಡಿಮ ಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಹಳೇಜ್ವರಹರ, ದಾಹನಾಶಕ, ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು.

ಸಿಹಿನಿಂಬೇ ಹಣ್ಣು (ಮಿಷ್ಟನಿಂಬೂಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕೊಡಗಿನ ಕಿತ್ತಲೆಯ ಗುಣ, ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕಮರುಕೇ ಹಣ್ಣಿನ ಗುಣ.

ಸಿಹಿಮಾವಿನಕಾಯಿ (ಸಹಕಾರ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಅರೋಚಕಹರ, ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕಾರಿ.

ಸಿಹಿಸೋರೆಕಾಯಿ (ಅಲಾಬು ಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಬೂದಿಗುಂಬಳಕಾಯಿಸ ಗುಣಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ್ದು. ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ವಮನಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವದು.

ಸಿಹಿಹಾಲೆಸೊಪ್ಪು (ಜೀವಂತೀಶಾಕಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಶಾಕಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ್ದು, ಕ್ಷಯನಾಶಕ, ತ್ರಿದೋಷಹರ, ಇದರ ಕಾಯಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಗುಣ. ಕಹಿ ಹಾಲೇಕಾಯಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣವಿಲ್ಲ.

ಸೀತಾಫಲ (ಸೀತಾಫಲಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಶೀತ, ಪಿತ್ತಹರ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವುದು, ವಾಯುವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಸೀಬೇಹಣ್ಣು (ಜಂಬಾಲಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು, ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಕೂಡದು.

ಶುಂಟೀ (ಶುಂಠೀ) ರಸ-ಕಾರ. ಗುಣ-ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ವಮನ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಹುಟ್ಟುವದು.

ಸೂರಣದಗೆಡ್ಡೆ (ಅರ್ಶೋಘ್ನಃ) ರಸ-ಒಗರು, ಕಾರ. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿ ವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ರುಚಿಕರ, ಮಲಾಧಿಕ್ಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಮೂಲರೋಗ ಹರ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇರತಕ್ಕವರು ಇದರಿಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೇದನೆ ಕಡಮೆಯಾಗುವದು.

ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣು (ಸೇಬಫಲಂ) ರಸ--ಸಿಹಿ. ಗುಣ--ದಾಹನಾಶಕ, ಬಲಕಾರಿ, ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿ.

ಸೊಂಡೇಕಾಯಿ (ಅಚ್ಯುತ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ--ಕಹಿ. ಗುಣ--ಕ್ರಿಮಿ ಹರ, ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮುಲುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಇದರ ಬಾಳಕವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಗೊಜ್ಜನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಶೀತವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು.

ಸೌತೆಕಾಯಿ (ಉರ್ವಾರುಕ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಗುಣ--ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಹಸೀಕಾಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವದು. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಪಕ್ವಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕಾರಿ.

ಹಣ್ಣೇಸೊಪ್ಪು (ಶೀತವಾರುಶಾಕಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ. ಬಲಕಾರಿ. ಶೋಭೆ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ—ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಶಮನ. ಪಿತ್ತಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು.

ಹಲಸಿನಕಾಯಿ (ಪನಸಲಾಟುಃ) ರಸ--ಸಹಿ, ಒಗರು. ಬಲಕಾರಿ. ರುಚಿಕರ. ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕಾರಿ.

ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು (ಪನಸಫಲಂ) ರಸ--ಸಿಹಿ. ಗುಣ--ಬಲಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ವಾಯುವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಉಬ್ಬಸ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವದು. ಇದನ್ನು ತಿಂದ ಒಡನೆಯೆ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದು. ಇದರ ಬೀಜ

ವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಿಂದರೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣ ಪರಿಹಾರವಾಗುವದು.

ಹಲಸಂದೆ (ರಾಜಮಾಷಃ) ರಸ--ಒಗರು, ಸಿಹಿ. ಗುಣ--ಬಲಕಾರಿ. ಶ್ರಮಹರ, ಸ್ತನ್ಯವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪಿತ್ತವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು.

ಹಸೀ ಮೆಣಸೀಕಾಯಿ (ಮರೀಚಕಾ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ--ಕಾರ, ರುಚಿಕರ, ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಕಾರಿ.

ಹಸೀಕಡಲೆಕಾಯಿ (ಆಮಚಣಕಃ) ರಸ--ಸಿಹಿ, ಒಗರು, ರುಚಿಕರ. ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರನಾಶಕ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು, ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿ.

ಹಸೀಶುಂಠಿ (ಆರ್ದ್ರಕಂ) ರಸ--ಕಾರ. ಗುಣ--ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಶ್ಲೇಷ್ಮಹರ. ಕಂಠರೋಗನಾಶಕ. ಅಜೀರ್ಣಹರ. ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕಣ್ಣು ಕೈ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ (ಕಾರವಲ್ಲೀ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಕಹಿ. ಗುಣ--ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಜ್ವರ, ಉಬ್ಬಸ, ಕ್ರಿಮಿ, ಪಾಂಡು ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಶಕ. (ಪಥ್ಯ)

ಹಾಲಿನಕೆನೆ (ದುಗ್ಧಸಾಂತಾನಿಕಾ) ರಸ--ಸಿಹಿ. ಗುಣ--ಬಲಕಾರಿ. ಹುಡಿಗೆಮ್ಮಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು.

ಹಾಲಿನ ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಸೀಹಾಲನ್ನು ಕಡೆದು ತೆಗೆದಬೆಣ್ಣೆ (ಹೈಯ್ಯಂಗವೀನಂ) ರಸ-ಸಿಹಿ, ಗುಣ--ಶೀಘ್ರಬಲಕಾರಿ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ. ಹುಡಿಗೆಮ್ಮಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. (ಪಥ್ಯ)

ಹಿಪ್ಪಲಿ ನೇರಳೇಹಣ್ಣು (ಕಣಾಜಂಬೂಫಲಂ) ರಸ--ಸಿಹಿ. ಗುಣ-ಹೆಚ್ಚಾದರೆ (ಅಪಥ್ಯ)

ಹೀರೇಕಾಯಿ (ಕೋಶಾತಕೀ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ--ಸಿಹಿ, ಗುಣ--ವಾಯುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವದು. ಉಷ್ಣಹರ, ಬಲಕಾರಿ, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು.

ಹುಣಸೇ ಚಿಗುರು (ಆಮ್ಲಪಲ್ಲವಃ) ರಸ--ಒಗರು, ಹುಳಿ. ಗುಣ--ಪಿತ್ತಹರ, ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಕ್ರಿಮಿ, ಶೋಭೆಗಳಿಗೆ ನಾಶಕ. ಇದರ ಹೂವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಗುಣ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಗಂಟಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು.

ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು (ಆಮ್ಲಫಲಂ) ರಸ--ಹುಳಿ. ಗುಣ--ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ರುಚಿಕರ, ವಾಂತಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಇದರ ಹಸೀಗೊಜ್ಜು ಬಳಲಿಕೆ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಮೊದಲಾದ ಪಿತ್ತಬಾಧ್ಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿ, ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ, ಇವುಗಳಿರತಕ್ಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ಹುರಿಗಡಲೆ (ಭೃಷ್ಟಚಣಕಃ) ರಸ--ಸಿಹಿ. ರುಚಿಕರ, ಬಲಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು.

ಹುರುಳೀ ಕಾಯಿ (ಬೀನ್ಸ್) (ಕುಳಿತ್ಥ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ--ಸಿಹಿ. ಗುಣ--ರುಚಿಕರ. ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿ.

ಹುರುಳಿ (ಕುಳಿತ್ಥಃ) ರಸ--ಸಿಹಿ. ಗುಣ--ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಶೀತದ ಕೆಮ್ಮಲುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಶ್ಲೇಷ್ಮಹರ. ಬೆವರನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಇದರ ಬೆಂದ ಕಾಳು ವಾಯು ವೃದ್ಧಿಕಾರಿ.

ಹುಳಿ ದಾಳಿಂಬೇಹಣ್ಣು (ಆಮ್ಲದಾಡಿಮ ಫಲಂ) ರಸ--ಹುಳಿ. ಗುಣ--ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ಅರೋಚಕ, ವಮನ, ಇವುಗಳಿಗೆ ನಾಶಕ. ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಳೇಜ್ವರವುಳ್ಳ ಜನಗಳಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಒಳ್ಳೇದು. (ಪಥ್ಯ)

ಹುಳಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ (ಆಮ್ಲಾಮ್ರಶಲಾಟುಃ) ರಸ--ಹುಳಿ ಗುಣ-(ಅಪಥ್ಯ.) ಗಂಟಲನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕೆಮ್ಮಲು, ಜ್ವರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು.

ಹುಳಿಮಾವಿನಹಣ್ಣು (ಆಮ್ಲಾಮ್ರಫಲಂ) ರಸ--ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆಮಶಂಕೆ, ಕಣ್ಣು ನೋವುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು.

ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳದಕಾಯಿ (ಬೃಹತೀಶಲಾಟುಃ) ರಸ-ಕಾರ, ಒಗರು. ಗುಣ-ಇದರ ಗುಣವು ನೆಲಗುಳ್ಳದಕಾಯಿಸಂತೆಯೇ.

ಹೆರಳೇಹಣ್ಣು (ನಾರಂಗಫಲಂ) ರಸ--ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ಅರೋಚಕ, ವಮನ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು. ಪಿತ್ತಹರ, ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಹೆರಳೇಕಾಯಿ (ನಾರಂಗ ಶಲಾಟುಃ) ರಸ--ಹುಳಿ, ಕಹಿ. ಗುಣ-ವಾಯುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಶೂಲೆ, ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ನಾಶಕ, ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣಕಾರಿ.

ಹೆಸರು (ಮುದ್ಗಃ) ರಸ--ಸಿಹಿ. ಗುಣ--ನೇತ್ರಕ್ಕೆಹಿತ, ಪಿತ್ತಹರ, ಮಾಂಸವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು.

ಹೊನ್ನುಗನ್ನೇಸೊಪ್ಪು (ಮತ್ಸ್ಯಾಕ್ಷೀಶಾಕಃ) ರಸ--ಒಗರು, ಕಹಿ, ಸಿಹಿ. ಗುಣ--ಪಿತ್ತರೋಗನಾಶಕ, ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. (ಪಥ್ಯ)

---

೭. ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಗಳು*

ನಿದಾನಾದಿ ಪರಿಜ್ಞಾನ—ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಯಾ ರೋಗವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ ನಿದಾನ, ಪಥ್ಯ, ಅಪಥ್ಯ—ಇವು ಮೂರನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವ ನಿಮಿತ್ತದಿಂದ ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದೊ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ರೋಗದ **ನಿದಾನ**ವೆನಿಸುವುದು. ಸ್ವಸ್ಥಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಸ್ವಸ್ಥದಲ್ಲಿಯೂ ಸೇವನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವುದೊ ಅದು **ಪಥ್ಯ**ವೆನಿಸುವುದು. ಯಾವುದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುವುದೋ, ಅಥವಾ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೊ ಅದು **ಅಪಥ್ಯ**ವೆನಿಸುವುದು. ಅಪಥ್ಯವಸ್ತುವರ್ಜನೆಯಿಂದ, ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಮರವು ಒಣಗಿಹೋಗುವಂತೆ, ರೋಗವು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುವುದು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇರಾವ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲದಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪಥ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ—ಔಷಧಿಸೇವನೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೇವಲ ಉಚಿತ ರೀತಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೆ ವ್ಯಾಧಿಯು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

---

* ಈ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಮಹಾಮಹೋಪಾಧ್ಯಾಯ ವಿಶ್ವನಾಥ ಕವಿರಾಜಕೃತ "ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಮ್" ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನೂ ರಂಗನಾಥವಿರಚಿತ "ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ನಿಘಂಟು" ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನೂ ಆಧರಿಸಿ, ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ

ವೈದ್ಯನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು—ವಾತಾದಿ ದೋಷಗಳನ್ನೂ, ಆ ದೋಷಗಳಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳನ್ನೂ, ದೇಶ, (ಸಾಧಾರಣ, ಜಾಂಗಲ, ಅನೂಪ), ಕಾಲ (ಶೀತ, ವರ್ಷಾ, ಸಾಯಂ, ಪ್ರಾತಃ), ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಅಭ್ಯಾಸ, ಸತ್ವ, ಬಲ, ಪ್ರಕೃತಿ, ಔಷಧಿಗಳು, ಜಠರಾಗ್ನಿಬಲ, ಆಹಾರ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ವೈದ್ಯನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾರಂಭಿಸಿ, ರೋಗಕ್ಕನುಸಾರವಾದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ನಿಯಮಿಸಬೇಕು.

ತರುಣಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ತರುಣಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾದ ವಮನ, ಲಂಘನ (ಉಪವಾಸ), ಯವಾಗು (ಗಂಜಿ--ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿರೇಚನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ) ಕುಡಿಸುವುದು, ಸ್ವೇದನ (ಬೆವರು ಒರಿಸುವುದು), ಕಟು, ತಿಕ್ತರಸ ಮತ್ತು ಪಾಚಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೀಯುವುದು ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ತರುಣಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸುವವು.

ಸನ್ನಿಪಾತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಸನ್ನಿಪಾತ (ದೋಷತ್ರಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ) ತರುಣಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ವಮನಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ, ಆಮ ಮತ್ತು ಕಫನಾಶಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಅವಲೇಹ, ಅಂಜನ, ನಸ್ಯ, ಗಂಡೂಷ, ಲೋಹಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಹಸ್ತಪಾದಗಳ ಮೂಲದಲ್ಲಿ, ಕಂಠಕೂಪದಲ್ಲಿ, ಮುಖ ಕಿವಿಗಳ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಒರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹುರುಳಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೈಗೆಲ್ಲ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

ತರುಣಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ವಿರೇಚನ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಭೋಗ, ಕಷಾಯರಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಭ್ಯಂಜನ, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೇಳೆ, ಮಾಂಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮದ್ಯ, ಸಿಹಿ, ಗುರು, ಮತ್ತು ದ್ರವವಸ್ತುಗಳು, ಅನ್ನ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ, ಕ್ರೋಧ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ತರುಣಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವುದು. (ಜ್ವರವು ಆರಂಭವಾದಂದಿನಿಂದ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತರುಣ ಜ್ವರವೆನಿಸಿರುವುದು. ಅನಂತರ ಹನ್ನೆರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಧ್ಯಮ ಜ್ವರವೆನಿಸುವುದು. ಬಳಿಕ ಪುರಾಣ (ಜೀರ್ಣ) ಜ್ವರವೆನಿಸುವುದು.

ಮಧ್ಯಮಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬಿದಿರುಕುಡಿ, ಪಡವಲ ಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಎಳೆಮುಲ್ಲಂಗಿ, ಆಲುಬುಖಾರ, ಯವಾಗು, ಹೆಸರು ೀಳೆ ಕಟ್ಟು, ತವಕ್ಷೀರ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಸಿಹಿದಾಳಿಂಬೆ, ಕರಿದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಣಗಿದ್ದ ಮುನಕ್ಕಾ), ಧನಿಯ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಕೆಂಪಕ್ಕಿಗಂಜಿ, ಹುರುಳಿಕಟ್ಟು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಗ್ಗರಣೆಕೊಡದ ಪಲ್ಯ, ಆಡಿನಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ೀಲದಹಣ್ಣು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಮಜ್ವರವು ಶಾಂತವಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ೀವಿಸಬೇಕು.

ದ್ವಂದ್ವಜ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(ವಾತಪಿತ್ತಜ್ವರದಲ್ಲಿ)—ದಾಳಿಂಬೆ. ಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಸಾರು, ಕಟ್ಟನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕಾದಾರಿದ ೀರು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ರವೆಯಗಂಜಿ, ಳೆಗೋಧಿಯರೊಟ್ಟಿ, ಪಡವಲ, ಸಕ್ಕರೆಹಾಕಿದ ಅಮಸೂಲಿನಸಾರು, ನೆಲ್ಲಿ ಾಯಿ ಚಟ್ನಿ—ಇವು ವಾತಪಿತ್ತಜ್ವರಕ್ಕೆ ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಕಫವಾತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಸಣ್ಣಮೂಲಂಗಿಯೂಷವನ್ನು ಕೊಡ ಹುದು. ಮತ್ತೆ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚಿನ ಗಂಜಿ, ಸೈಂಧವವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ೋಧಿ ನುಚ್ಚಿನ ಗಂಜಿ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಹುರುಳಿ, ಬಿಸಿನೀರು, ಮೆಂಥೆ ೊಪ್ಪು, ಕೀರೆ, ಕಾಡುಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಪುದೀನಾಚಟ್ನಿ, ಉಣ್ಣೆಯಬಟ್ಟೆ, ಮಸೂಲಿನಸಾರು—ಇವು ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಪಿತ್ತಕಫಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಪಡವಲ ಮತ್ತು ನಿಂಬಯೂಷವನ್ನು ೊಡಬೇಕು. ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿಯ ನುಚ್ಚಿನ ಅನ್ನ, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚಿನ ನ್ನ, ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸೈಂಧಲವಣ ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅಥವಾ ೊಗರಿಬೇಳೆಕಟ್ಟು, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಆಮಸೂಲಿನ ಸಾರು, ಾದಾರಿದ ನೀರು, ಕಿರಕೀರೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಪಡವಲ ಇವುಗಳು ಪಥ್ಯ ೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಫಪಿತ್ತ ಜ್ವರದವರಿಗೂ, ರಕ್ತಪಿತ್ತದವರಿಗೂ, ನಿತ್ಯವೂ ಮದ್ಯಪಾನಮಾಡುವವರಿಗೂ ಯವಾಗುವು (ಗಂಜಿ) ಅಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಅಮ್ಲ ಸೇರಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸೇರಿಸದ ಯೂಷವನ್ನಾಗಲಿ, ಜಾಂಗಲ ಪಶುಗಳ ಮಾಂಸ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಜೀರ್ಣ (ಪುರಾತನ) ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ರೇಚನ, ವಮನ, ಅಂಜನ, ಸ್ವೇದನ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಭೋಗ, ಅಭ್ಯಂಗ, ನಸ್ಯಕರ್ಮ, ಧೂಮಪಾನ, ತಣ್ಣೀರುಸ್ನಾನ, ಶೀತಲಪದಾರ್ಥಸೇವನ, ಜಿಂಕೆಜಿಂಕೆ (ಹರಿಣ), ಕರಿಜಿಂಕೆ, ನವಿಲು, ಬಾತು, ಕೋಳಿ, ಕ್ರೌಂಚ, ಚಕೋರ, ಕಾಲಪುಚ್ಛ—ಇವುಗಳ ಮಾಂಸ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿಯರೊಟ್ಟಿ, ಜೋಳದ ಅಥವಾ ರಾಗಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತವ್ವೆ, ಹಸುವಿನ ಅಥವಾ ಆಡಿನ ಹಾಲು, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಶ್ವೇತಚಂದನ, ಪರ್ವತ ಝರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ತಣ್ಣೀರು, ಸೌತೆಯನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪಡವಲ, ಸುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪು, ಕಿರಕೀರೆ, ಕಾಡುಹಾಗಲ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಬೆಂಡೆ, ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪೀರೆಕಾಯಿ, ಹೊಸಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಳದೆ, ಆಮಸೂಲಿನಸಾರು, ಪುದೀನಾ, ನೆಲ್ಲಿ ಚಟ್ನಿ, ಮತ್ತು ಕೋತಂಬರಿ ಚಟ್ನಿ, ಬೆಳದಿಂಗಳು, ತನ್ನ ಪ್ರಿಯ ಜನರ ಆಲಿಂಗನ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ—ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪುರಾಣಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ವೈದ್ಯನು ಯೋಜಿಸಬೇಕು.

ಆಗಂತುಕಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಇದರಲ್ಲಿ **ಅಭಿಘಾತದಿಂದ** ಎಂದರೆ ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಕಲ್ಲು, ಕೋಲು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ತಗಲಿ ಗಾಯವಾದಾಗ ಬರುವ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಘೃತಪಾನ, ಘೃತಲೇಪನಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೆಸಗಕೂಡದು.* ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಗಾಯದಿಂದುಂಟಾದ (ಕ್ಷತ) ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವ್ರಣಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ, ಅಭ್ಯಂಗನ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾಂಸ

* "ಅಭಿಘಾತಜ್ವರೇ ಕುರ್ಯಾತ್ ಕ್ರಿಯಾಮುಷ್ಣವಿವರ್ಜಿತಾಮ್ ||"—ಸುಶ್ರುತ.

ರಸ, ಅನ್ನ, ಗೋಧಿರೊಟ್ಟಿ, ಹೆಸರು ಅಥವಾ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತವ್ವೆ, ಕಿರಕೀರೆ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಪಡವಲ, ಕಾಡು ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಆಮ ಸೂಲಿನಸಾರು, ಹಸುವಿನಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ತಣ್ಣೀರು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಡ ಬೇಕು. ಮತ್ತು ವಾತಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವದೋಷವು ಪ್ರಕೋಪಗೊಂ ಡಿದೆಯೊ ಅದಕ್ಕೂ ಉಪಚಾರಮಾಡಬೇಕು.

ಔಷಧಿಗನ್ಧಾದಿಜನಿತ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ತೀವ್ರ ಔಷಧಿಗಳ ವಾಸ ನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ವಿಷದಿಂದಾದ ಈ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಜ್ವರದಂತೆ ಪಥ್ಯವನ್ನಾ ಚರಿಸಬೇಕು.

ಅಭಿಚಾರ (ಮಂತ್ರಾದಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮಾರಣ ಪ್ರಯೋ ಗದಿಂದ) ಮತ್ತು ಅಭಿಶಾಪ (ಇಚ್ಛಾವಾಕ್‌ಸಿದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರ ಮನೋ ಬಲದಿಂದಾಗುವದು) **ದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ**—ಪಿತ್ತ ಜ್ವರದಂತೆಯೆ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಗಾಯತ್ರಿ, ಮೃತ್ಯುಂಜಯ, ಶಾಪಮೋಚನಾದಿ ಜಪ ಮತ್ತು ಹವನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ರುವ್ರದು.

ಉತ್ಪಾತಜಗ್ರಹೋತ್ಥಜ್ವರದಲ್ಲಿ — ಭೂಕಂಪ, ಧೂಮಕೇತು ಪತನಾದಿ, ಗ್ರಹಪೀಡನಾದಿಗಳಿಂದುಟಾದ ಆಗಂತುಕ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ದಾನ, ಸ್ವಸ್ತಿ ವಾಚನ ಮತ್ತು ಅತಿಥಿಪೂಜನಾದಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೆಸಗಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಇಚ್ಛೆ, ಶೋಕ ಮತ್ತು ಭಯದಿಂ ದುಂಟಾದ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ **ವಾತನಾಶಕ**ವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೆ ಸಗಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಕಾಮುಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಮೂತ್ರರೇಚನ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚಂದನಾದಿ ಶೀತಲದ್ರವ್ಯಲೇಪನ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸಪಾನ, ತಂಗಾಳಿ, ಗಾಯನ, ಉದ್ಯಾನ

ವಿಹಾರ, ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ, ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯು ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನರಿತು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರೋಧಜನಿತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಕಾಮಜಜ್ವರದಂತೆಯೇ (ಪಿತ್ತನಾಶಕ) ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಭೂತಾವೇಶಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅಥವಾ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತವ್ವೆ, ಗೋಧಿಯರೊಟ್ಟಿ, ಕಿರಕೀರೆ, ಪಡವಲ, ಕಾಡುಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಆಮಸೂಲಿನ ಸಾರು, ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಸೈಂಧವ ಅಥವಾ ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿದ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಸುಚ್ಚಿನ ಅನ್ನ ಇವುಗಳು ಪಥ್ಯಕರವಾದವುಗಳು.

ಶ್ರಮಜನ್ಯಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯಜನ್ಯ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗನ, ಮೈ ಒತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಘೃತಮಿಶ್ರಿತ ಮಾಂಸ ರಸ ಮತ್ತು ಅನ್ನ, ಮದ್ಯ, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಉತ್ತಮವಾದ ಇಚ್ಛಾ ಭೋಜನ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಬೆಂಡೆ, ಕಿರಕೀರೆ, ಪಡವಲ, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕಡಲೆ, ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕೆನೆಮೊಸರು, ತಣ್ಣೀರು ಇವು ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ದಾಹಜನ್ಯ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಪಿತ್ತಜ್ವರದ ಪಥ್ಯವಿಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಚಂದನಾದಿ ಗಂಧಲೇಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ವೇದಜನ್ಯಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಪಿತ್ತಜ್ವರದಂತೆಯೆ ಪಥ್ಯ ವಿಧಿ.

ವಿಷಮ, ಸಂತತ, ಸತತಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಮನ ವಿರೇಚನಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿರುವವು. ಪಿತ್ತಜ್ವರದಂತೆ ಪಥ್ಯ ವಿಧಿಯನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಸಂತತ ಮತ್ತು ಸತತ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯವರಿತು ಪಥ್ಯವನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಸೈಂಧವ ಅಥವಾ ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದ ಗೋಧಿರವೆ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ ಸುಚ್ಚಿನ ಅನ್ನ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಆಮಸೂಲಿನ ಸಾರು, ಕಿರಕೀರೆ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಪಡುವಲ, ಕಾಡುಹಾಗಲ

ಕಾಯಿ, ರೇಚನ, ವಾಂತಿ, ಶುಭಕರ್ಮ, ದೇವಸತ್ಪುರುಷಾದಿ ಪೂಜನಗಳು, ಸಂತತ ಮತ್ತು ಸತತಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಐಕಾಹಿಕಜ್ವರ (ದಿನಾ ಬರುವ ಚಳಿಜ್ವರ)—ಐಕಾಹಿಕ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ, ಹಳೆಯ ದಪ್ಪಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಹುರುಳಿ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಪಡುವಲ, ಕಿರಕೀರೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಆಮಸೂಲಿಸ ಸಾರು, ಸುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪು, ಚಕ್ರೋತಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂಥೆಸೊಪ್ಪು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ, ಉಷ್ಣದ ವಸ್ತುಗಳು, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಬಿಸಿ ನೀರು, ರೇಚನ, ವಮನಗಳು ಪಥ್ಯವಾಗಿವೆ.

ದ್ವ್ಯಾಹಿಕ-ತ್ರ್ಯಾಹಿಕ(ಎರಡರ-ಮೂರರ) ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಐಕಾಹಿಕ ಜ್ವರದಂತೆಯೆ.

ದಾಹಪೂರಕಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಪಿತ್ತಜ್ವರದಂತೆಯೆ.

ಅಪಕ್ವಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಇದರಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಅಥವಾ ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಸುಚ್ಛನ ಅಥವಾ ರವೆಯ ಗಂಜಿ, ಬಿಸಿನೀರು, ತೊಗರಿ ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಜಿಸಬೇಕು.

ಅಪಕ್ವಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ಸ್ನಾನ, ರೇಚನ, ಕ್ರೋಧ, ಮೈಥುನ, ಔಷಧ, ಸಂಚಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮಾಂಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು, ಮದ್ಯ, ಅನ್ನ, ತಣ್ಣೀರು, ವಿಶೇಷಮಾತು, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಬೇಳೆಗಳು, ವಾಯು ಸೇವನೆ—ಇವುಗಳು ಅಪಕ್ವಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ದೃಷ್ಟಿಜನ್ಯ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ವರದಂತೆಯೆ ಪಥ್ಯವಿಧಿ.

ಕಾಲಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಸನ್ನಿಪಾತಜ್ವರದಂತೆ ಪಥ್ಯವಿಧಿ.

ಮಧುರಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಪಿತ್ತಜ್ವರದಂತೆ ಪಥ್ಯವಿಧಿ--ಹಸಿಶುಂಠಿ ಸೇರಿದ ಪುದೀನಾ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬನ್ನಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದರ ಮೂರು ಕಾಂಡವನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಪರಾವೃತ್ತ (ಮರಕಳಿಸಿದ) ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ತಾರತಮ್ಯವರಿತು, ಪಿತ್ತಜ್ವರದಂತೆಯೆ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ವಾತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Nervous fevers) ಹಳೆಯ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಸೈಂಧವ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದ ರವೆಯ ಗಂಜಿ, ಆಮಸೂಲಿನಸಾರು, ಆಲೂಬುಖಾರ, ಗೋಧಿರೊಟ್ಟಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹಸಿಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿದ ಚಟ್ನಿ, ಭಾವಿಯುನೀರು (ಕಾದಿದ್ದು),ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ,ಕಿರಕೀರೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಮಾರೀಷ, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು, ಪಡವಲ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಸ್ವೇದಸ, ಮೈಒತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವುದು, ಉಣ್ಣೆಯ ವಸ್ತ್ರಗಳು, ಉತ್ತುತ್ತಿ, ಕಲ್ದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಮುನಕ್ಕಾ) ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಸಾರು, ಯವಾಗು—ಇವುಗಳನ್ನು ರೋಗ ಶಾಂತ್ಯರ್ಥ ವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿವಂತನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಾತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ತಣ್ಣೀರು, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ವಾಯು ಸೇವನೆ, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥ, ಜಾಗರಣೆ (ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗೆಡುವುದು), ತಣ್ಣಗಾದ ಮತ್ತು ಜಡಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸ್ನಾನ, ಮೈಥುನ, ತಾಂಬೂಲ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೊಸರು—ಇವುಗಳು ವಾತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಪಿತ್ತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Biliary fevers)ಹಳೆಯ ಕೆಂಪುಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಆಗತಾನೆ ತಂದ ಶೀತೋದಕ, ಹೆಸರ-ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಆಮಸೂಲಿನ ಸಾರು, ಗೋಧಿ (ಹಳೆಯ) ರೊಟ್ಟಿ, ಭತ್ತದ ಅರಳು, (ಮುನಕ್ಕಾ) ಕರಿದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಪಡವಲ, ಸಿಹಿ ಸೋರೆ, ಕಿರಕೀರೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತವ್ವೆ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಸಜ್ಜಿಗೆ (ಸಿರಾ), ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು ಮತ್ತು ಆಮಸೂಲ್ ಹಾಕಿದ ಚಟ್ನಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಹತ್ತಿಯುಬಟ್ಟೆ, ಪೆಂಡಖರ್ಜೂರ—ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಪಿತ್ತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ಖಾರ ಮತ್ತು ಹುಳಿಪದಾರ್ಥ, ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆಯ ಪದಾರ್ಥ, ಉಣ್ಣೆಯ ವಸ್ತ್ರ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗೆಡುವುದು—ಇವುಗಳು ಪಿತ್ತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಕಫಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Phlegmatic fevers)—ಹುರಿದ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಹಳೆ ಗೋಧಿಯ ಸಜ್ಜಿಗೆ, ಸೈಂಧವ ಅಥವಾ ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚಿನ ಅನ್ನ, ಬೆಲ್ಲಹಾಕಿದ ಆಮಸೂಲಿನ ಸಾರು, ತೊಗರಿ ತವ್ವೆ, ಬಿಸಿನೀರು, ಮೆಂಥೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರಕಟ್ಟು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಕಿರಕೀರೆ ಮತ್ತು ಕುಸುಬೆ ಪಲ್ಯ—ಇವುಗಳನ್ನು ಕಫಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಕಫಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ತಂಗಳನ್ನ, ತಣ್ಣೀರು, ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ—ಇವು ಕಫಜ್ವರದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಸನ್ನಿಪಾತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು, ಸೈಂಧವ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚು ಅಥವಾ ರವೆಯ ಗಂಜಿ, ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದ ನುಚ್ಚು ಅಥವಾ ರವೆ ಅನ್ನ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಹುರುಳಿಯ ಕಟ್ಟು, ಭತ್ತದ ಅರಳಿನ ನೀರು, ಅರಳಿಗೆ ೧೬ ಪಾಲು ನೀರುಹಾಕಿ ಚತುರ್ಥಾಂಶಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ ಗಂಜಿ—ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸನ್ನಿಪಾತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಕರವಾಗಿರುವವು.

ಸನ್ನಿಪಾತಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ತಣ್ಣೀರು, ಗಾಳಿ, ಮಾಂಸ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ, ಹತ್ತಿಯ ಮೆತ್ತೆ, ಮಂಚ, ಎಣ್ಣೆಯ ಪದಾರ್ಥ, ತಂಗಳು ಪದಾರ್ಥ ಇವು ಸನ್ನಿಪಾತದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರ್ವಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವೆನಿಸಿದವು—ವಾಂತಿ, ದಂತಕಾಷ್ಟವನ್ನು ಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ದಾಹಕ, ಜಡ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಖಾರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು-ಕೆಟ್ಟನೀರು, ಕ್ಷೌರ, ಎಣ್ಣೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳು, ಮೊಳಕೆಬಂದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತಾಂಬೂಲ, ಹಲಸು, ಹೊಸಧಾನ್ಯ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿಹಣ್ಣು, ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥ (ಉಂಡೆ ಮೊದಲಾದವು), ಮಿಷ್ಟಾನ್ನ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥ, ಸ್ನಾನ, ಜಾಗರಣೆ, ಎಣ್ಣೆ

ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಾಸನೆ, ತಂಗಾಳಿ ಸೇವನೆ, ತಣ್ಣೀರು, ಹೂರಣದ ಹೋಳಿಗೆ ಕಂಗಳು ಪದಾರ್ಥ—ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ನಿತ್ಯಸ್ನಾನ* ಇವುಗಳನ್ನು ರೋಗಮುಕ್ತನಾದವನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಬರುವ ವರೆಗೆ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಅದೇರೀತಿಯಿಂದ ಜ್ವರವು ನಿಂತಕೂಡಲೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಕೂಡದು. ಅದೇ ಅವನ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತೆ **(ಅಪಥ್ಯ)**—ಕೇಸರಿ, ಚಂದನ, ಬೆಳದಿಂಗಳು, ತಾಂಬೂಲ, ಕೆಂಪುವಸ್ತ್ರ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಎಣ್ಣೆ, ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ, ಭೋಜನ, ಗಾದಿ (ಮೆತ್ತೆ)ಯಮೇಲೆ ನಿದ್ದೆ, ಹೊಸವಸ್ತ್ರ, ವಿಶೇಷವಾಯುಯುಕ್ತ ಮಂದಿರ, ಸ್ತ್ರೀ ಆಲಿಂಗನ ಇವುಗಳು ಕೂಡ ವರ್ಜ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರಿಯ ಬೇಕು.

ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು—ಎಳೆಮೂಲಂಗಿ, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು, ಕಿರಕೀರೆ, ಪರ್ಪಾಟ. ತಿಕ್ತಶಾಕ. ಪಡವಲ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆಸೊಪ್ಪು ನಿಂಬಪುಷ್ಪ, ಕಾಲಶಾಕ, ದಾರ್ವಿಕ, ಪುಳ್ಳಂಬರಿಸೆ, ಜೀವನ್ತಿ (ಪಾಲಕ್-ಹಿಂ), ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಜ್ವರಪೀಡಿತರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಿತಕರವಾದವುಗಳು. **ಕಾಯಿಗಳು-** ಎಳೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಪೀಲು, ಸೌತೆ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಇವು ಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕದೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಡಬಹುದು.

ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾದ ಕಟ್ಟುಗಳು—ಮಸೂರ, ಚಣಕ, ಹೆಸರು, ಹುರುಳಿ, ಅಡವಿ ಹೆಸರು ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬಹುದು.

---

* ಆದರೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದೊರಗಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿ ಬಿಟ್ಟು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾಲು. ಕೈ. ಮೈಯ ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತೆ ಮುಂಭಾಗ. ಮುಖ, ತಲೆ ಹೀಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ಒರಸುವುದುತ್ತಮ. ಒಬ್ಬರು ತಿಕ್ಕಿಹೋದಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ಬಿಡದೆ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜ್ವರವು ಒಂದೆರಡು ಡಿಗ್ರಿ ಕೂಡಲೆ ಇಳಿಯುವದು. ಬಹು ನಿತ್ರಾಣವಾಗಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಒರಸುವದು ಉತ್ತಮ.

ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಕರವಾದ ಮಾಂಸಗಳು—ಲಾವಾ, ಮೊಲ, ಶರಭ (ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸಿಂಹಕ್ಕೆ ವಿರೋಧಿಯಾದ) ಮೃಗ, ಸಾರಂಗ, ಮಚ್ಚೆಯಿರುವ ಸಾರಂಗ, ಕರಿಬಾಲದ ಮೃಗ, ಕುರಂಗ, ಮೃಗಮಾತೃಕ ಇವುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದ ಜ್ವರಪೀಡಿತರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಸಾರಸ, ಕ್ರೌಂಚ, ನವಿಲು, ಕೋಳಿ ಇವುಗಳ ಮಾಂಸವು ಗುರು ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಕರವಾದ್ದರಿಂದ ಅಪಥ್ಯವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವರು.

ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳು—ಜ್ವರ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಒಂದು ವರುಷ ಕಾಲದ ಹಳೆಯ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಎರಡು ವರುಷ ಹಳೆಯದಾದ ಧಾನ್ಯದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಗೋಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅವರವರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಎಲ್ಲ ಅತಿಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Diarrhoea)—ಎಲ್ಲ ಅತಿಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಮನ, ಲಂಘನ (ಉಪವಾಸ), ನಿದ್ರೆ—ಇವುಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದವು. ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಚೆನ್ನಂಗಿಬೇಳೆ ತಪ್ಪೆ, ಮೊಲ ಮತ್ತು ಹರಿಣ ಮೃಗದ ಮಾಂಸರಸ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕುರಿ ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆ, ಬಾಳೆಹೂವು, ಚುಕ್ರ, ಕಿರಕೀರೆ, ಅನಾರಸ (ಅಕ್ಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಕುಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದು), ಭತ್ತದ ಅರಳು, ಪುದೀನಾ, ನೇರಿಳೆ ಹಣ್ಣು, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ—ಇವುಗಳು ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು. ವಾತಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಕಾದಾರಿದ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಪಿತ್ತಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನೂ, ಕಫಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಧನಿಯ, ಅಫೀಮು, ಬೋರೆ (ಎಳಚಿ ಹಣ್ಣು), ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಜೇನು, ಶುಂಠಿ, ಕಮಲಕಂದ, ಬಿಲ್ವ, ತಿಂದುಕ, ಸಣ್ಣಮೀನು, ತಾಟಿನುಂಗು (ತಾಳೆ ಹಣ್ಣು), ಪುಳ್ಳಂಬರಿಸೆ, ಗಾಂಜಾ, ಬಾಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊಡಸಿಗೆಸೊಪ್ಪು (ಗಿರಿಮಲ್ಲಿಕಾ), ಎಲ್ಲ ಕಷಾಯ ರಸವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು-ಇವೆಲ್ಲವು ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಪೇಯ (ಪಾನ ವಸ್ತು)ಗಳು—ಅಮ್ಲಷ್ಟಾದಿಗಣ, ಮಧು, ಪಿಪ್ಪಲ್ಯಾದಿಗಣ, ಪೃಶ್ನಿಪರ್ಣಿ, ಬಲಾ, ಬಿಲ್ವ, ಕಮಲ, ಧನಿಯ, ಶುಂಠಿ—ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಪೇಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯು ವುದರಿಂದ, ಅತಿಸಾರವು ವಾಣುವುದು. ಜಲವನ್ನು ದಶಾಂಶ, ಷೋಡ ಶಾಂಶ, ಶತಾಂಶಕ್ಕೆ ಅಟ್ಟಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪಾಚನ, ಗ್ರಾಹಿ, ಅಗ್ನಿ ಸಂದೀಪನ ಮತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ ಅತಿ ಸಾರದ ರೋಗಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಟ್ಟಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನೂ ಸೌಖ್ಯವನ್ನೂ ಹೊಂದುವನು.

ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಅತಿಸಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ— ಸ್ನಾನ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಬೆಂಕಿಯಹತ್ತಿರ ಸೇಕ ಕಾಯಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ನವೀನ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಜಡ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೈಥುನ, ಚಿಂತೆ, ಅಂಜನ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ, ಧೂಮಪಾನ, ನಸ್ಯ, ಗೋಧಿ, ಉದ್ದು, ಬಟಾಣಿ, ನುಗ್ಗೆ, ಮಾವು, ತಂಗಳನ್ನ, ಹೂರಣದ ಹೋಳಿಗೆ, ಮದ್ಯ, ಸೊಪ್ಪಿನಪಲ್ಯಗಳು, ತಾಂಬೂಲ, ಬೆಲ್ಲ, ಕಬ್ಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ನೆಲ್ಲಿ, ಅಶುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ತಂಗಳ ನೀರು, ಕ್ಷಾರ, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೌತೆ ಕಾಯಿ, ತೆಂಗು, ಕ್ರೋಧ, ಸಂತಾಪ, ರಕ್ತ ತೆಗೆಯುವುದು, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ ಮೊದಲಾದ ಕಂದಗಳು, ಅಡಕೆ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಬೂದು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಕೆರೆಯನೀರು, ಇವೆಲ್ಲ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವರು.

ರಕ್ತಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Dysentery)—ಹಳೆ (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಹಸುವಿನ ಮತ್ತು ಆಡಿನ ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ, ನೇರಳೆಹಣ್ಣು, ತಣ್ಣೀರು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಜ್ವರಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Enteritis) —ಲಂಘನ (ಉಪವಾಸ) ಹಳೆಯ (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ನುಚ್ಚಿನಗಂಜಿ,

ತೊಗರಿ ಅಥವಾ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಕಿರಕೀರೆ ಮತ್ತು ಚುಕ್ರ ಇವುಗಳ ಪಲ್ಯ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು—ಇವು ಜ್ವರಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಶೋಷಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಜ್ವರಾತಿಸಾರದ ಪಥ್ಯವಿಧಿಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಸಂಗ್ರಹಣಿ (Sprue) **ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ**—ವಮನ, ನಿದ್ರೆ, ಉಪವಾಸ, ಹಳೇ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಅರಳು, ಚೆನ್ನಂಗಿ, ಹೆಸರು ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಎಮ್ಮೆ, ಹಸು, ಆಡು ಮತ್ತು ಕುರಿಯ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಮದ್ಯ, ಮಧು, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಕಮಲಕಂದ, ದಾಳಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹೂವು, ಶೃಂಗಾಟ, ಚುಕ್ರ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಜಾಕಾಯಿ, ನೇರಿಳೆ, ಧನಿಯ, ಅಫೀಮು, ಹರಿಣ, ಮೊಲ ಮತ್ತು ತಿತ್ತಿರಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ಬಹು ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯ ಮೀನುಗಳು, ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಆಮುಸೂಲ್, ಗಜ್ಜರಿ, ಗೋಡಂಬೆ, (ಗೇರುಬೀಜ) ಬಿಸಿನೀರು, ಪುದೀನಾ, ಅಪರಾಜಿತಾ (ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ) ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಣಿ ರೋಗದ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ನಾಭಿಯಿಂದ ಎರಡಂಗುಲ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತು ಎರಡಂಗುಲ ಕೆಳಗೆ, ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕೆಳಗೆ ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯಂತೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ದಾಹಕರ್ಮವನ್ನೆಸಗುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಗ್ರಹಣಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ನಸ್ಯ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸ್ನಾನ, ಜಾಗರಣೆ, ಉದಕಪಾನ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಅಂಜನ, ಧೂಮಪಾನ, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಶ್ರಮ, ಯವ, ಗೋಧಿ, ಉದ್ದು, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಕುಂಬಳ, ಸುಗ್ಗೆ, ತಾಂಬೂಲ, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥ, ಕಂದ, ಕಬ್ಬು, ಬೋರೆ (ಎಳಚಿ), ಮಾವು,

ಅಡಕೆ, ಸೌತೆ, ಬರಿಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಮೊಸರಿನ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿನೀರು, ಕಸ್ತೂರಿ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಸಾರಕಪದಾರ್ಥ, ಕ್ಷಾರ, ಜಡಾನ್ನ ಗಜ್ಜರಿ, ತಣ್ಣೀರು, ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿ—ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಂಗ್ರಹಣಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ ಕಾರಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ಅರ್ಶ (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ-Piles, Hemorrhoids) **ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ**—ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತೆಗೆಯುವುದು, ವಿರೇಚನ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಹಳೆಯ (ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಹುರುಳಿ, ಪಡವಲ, ಸಿಹಿಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಆಮಸೂಲ್, ಆಲುಬುಖಾರ, ಕುಸುಬೆಪಲ್ಯ, ಈರುಳ್ಳಿ (ನೀರುಳ್ಳಿ), ಗೋಡಂಬಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಹಸುವಿನ ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಆಡಿನ ತುಪ್ಪ, ಹಸುವಿನ ಮೊಸರು, ಕುರಿಬೆಣ್ಣೆ, ಉದ್ದು, ಎಳೆ ಮೂಲಂಗಿ, ಮೆಂಥೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬಿಳಿಯ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ, ತುಂಡಿ, ಅಶ್ಮಂತ, ಶೇವು, ಧನಿಯ, ಗೋಮೂತ್ರ, ಹಳೆಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಜೋಳದ ಭಾಕರಿ, ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ತವ್ವೆ, ಹೆಣ್ಣು ಒಂಟೆಯ ಮೂತ್ರ, ಒಂಟೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತೆ ಕೂದಲು ಹೊಗೆ ಹಾಕುವುದು, ವಾತನಾಶಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ ಅನ್ನಪಾನಗಳು—ಇವು ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಅರ್ಶ (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು—ಅನೂಪ ದೇಶದಲ್ಲಿ (ಜಲಸಮೀಪದಲ್ಲಿ) ವಾಸಿಸುವ ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಎಳ್ಳುಹಿಂಡಿ, ಮೊಸರು, ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದಮಾಡಿದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು, ಉದ್ದು, ಅವರೆ ಬೇಳೆ, ಬಿದರು ಮೊಳಕೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ವಮನ, ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಷ್ಟಂಭಕ ಮತ್ತು ಜಡಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅತಿಜಲಪಾನ, ಪೂರ್ವದ ಗಾಳಿ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಅವರೋಧ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಗೋರಿ (ಚೌಳಿ) ಕಾಯಿ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಭೋಗ, ಎಣ್ಣೆ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗೆಡುವುದು,

ಹಗಲು ನಿದ್ದೆಮಾಡುವುದು, ಸೆಜ್ಜೆ, ಹೂರಣದ ಹೋಳಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ—ಇವು ಅಪಥ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ರಕ್ತಾರ್ಶದಲ್ಲಿ (ರಕ್ತಬೀಳುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ) (Bleeding piles)—ಮುಂದೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗಿಗೆ ಹೇಳುವ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಾಜೀರ್ಣಾದಿ (Indigestion, dyspepsia gastritis) **ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ**—ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ವಿಷೂಚಿಕಾ, (Cholera) ಮತ್ತು ಭಸ್ಮಕ ರೋಗಗಳು ಕಫಾಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂಚೆ ವಮನವನ್ನೀಯಬೇಕು, ಪಿತ್ತಾಧಿಕದಿಂದುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಮೃದುವಿರೇಚನವನ್ನೀಯಬೇಕು. ವಾತಾಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ರೋಗಿಗೆ ಬೆವರು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಔಷಧವನ್ನೀಯಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹುರಿದ ಹಳೆಯ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಅಥವಾ ಹುರಿದಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಮೊಲ, ಹರಿಣ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯ ಮೀನುಗಳು, ಸುಗ್ಗಿಕಾಯಿ, ಎಳೆ ಮೂಲಂಗಿ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಎಳೆ ಬದನೇಕಾಯಿ, ಕಾಡಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಚುಕ್ರ, ಮೆಂಥೆಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನಾ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು, ತುಪ್ಪ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬಿಸಿನೀರು, ಎಳೆ ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ದೀಪನ ಮತ್ತು ಲಘುವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹುರಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪುಳ್ಳಂಬರಿಸೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಯವ, ಶುಂಠಿ, ಓಮ (ಅಜವಾನ್), ಮೆಣಸು, ಧನಿಯ, ಜೀರಿಗೆ, ತಿಕ್ತರಸ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಾಜೀರ್ಣಾದಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ-ತೀಕ್ಷ್ಣರೇಚನ, ಜಾಗರಣೆ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮಲಾವಷ್ಟಂಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪಾಯಸ, ಎಲ್ಲ ಬೇಳೆಗಳು, ಅತಿಭೋಜನ, ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯು

ವುದು, ಪಾನಕ, ಕೆಟ್ಟನೀರು, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಅಧ್ಯಶನ, ಎಲ್ಲ ಜಡಪದಾರ್ಥ ಗಳು, ಖರ್ಜೂರ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು, ಸ್ನೇಹಪದಾರ್ಥಗಳು, ನೇರಿಳೆ, ಮಿಷ್ಟಾನ್ನ, ಶಾವೆ (ಕೆಸವು), ತಾಂಬೂಲ—ಇವುಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಾಜೀರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ವಿಷೂಚಿಕಾ (ಮಹಾಮಾರಿ-Cholera**) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ**—ಇದರಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜರುಗಿಸಬೇಕು. ಅಗ್ನಿದೀಪವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೆಸರಿನ ಕಟ್ಟು, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚಿನ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪುದೀನಾ, ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಜಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ದೀಪನ ಪಾಚನ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಕ್ರಿಮಿರೋಗದಲ್ಲಿ (Worms) **ಪಥ್ಯ**—ಆಸ್ಥಾಪನಾ ಬಸ್ತಿ, ಕಾಯವಿರೇಚನ, ಶಿರೋವಿರೇಚನ, ಧೂಮಪಾನ, ಕಫನಾಶಕ, ಶರೀರ ಶೋಧನ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಬಿದಿರು ಕಳಲು (ಚಿಗುರು), (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ತಾಳೀಸಪತ್ರಿ, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಚಿತ್ರಮೂಲದೆಲೆ, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹೂವು, ಪರ್ಪಟಕ, ಪರಂಗಿ ಕಾಯಿ (ಪಪ್ಪಾಯಿ) ಹಣ್ಣು, ಕದಳಿ, ಕರ್ಪೂರ, ಮತ್ತು ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಆಮಸೂಲ್, ಮೊಸರಮೇಲಿನ ತಿಳಿ, ತಾಂಬೂಲ, ಬಿಸಿನೀರು. ಮದ್ಯ, ಇಂಗು, ನಿಂಬಪತ್ರ, ಹುರುಳಿಕಟ್ಟು, ಅಫೀಮು, ಗಜ್ಜರಿ, ಗೋಡಂಬೀ (ಗೇರುಬೀಜ), ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿ, ಜಾಕಾಯಿ, ಪುದೀನಾ, ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಧನಿಯ, ತಿಕ್ತಕಷಾಯ ಕಟುರಸಗಳು, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಗೋಮೂತ್ರ, ಒಂಟೆಯಮೂತ್ರ, ಒಂಟೆತುಪ್ಪ, ಓಮ (ಅಜವಾನ), ದೇವದಾರುವಿನಸಾರು, ಇವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರಿಮಿರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು-ವಮನಮಾಡಿಸುವುದು, ವಮನದ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಅತಿಭೋಜನ, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಅಜೀರ್ಣವುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ತುಪ್ಪ, ಉದ್ದು, ಮೊಸರು, ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಪಲ್ಯ, ಖರ್ಜೂರ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಲಸು, ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು, ಮಧುರಾಮ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತಣ್ಣೀರು, ಬೋರೆ (ಎಲಚಿ) ಹಣ್ಣು, ಕಬ್ಬು ಇವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿರೋಗದಲ್ಲಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಪಾಂಡುರೋಗ (Anæmia) **ದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ**—ವಮನ, ವಿರೇಚನ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಯವ, ಹೆಸರು, ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪುಬೇಳೆಗಳಕಟ್ಟು, ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ರಸವಸ್ತುಗಳು, ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮೃಗಗಳಮಾಂಸ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಬಲಿತ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಎಳೇ ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಕರಿಕಬ್ಬು, ಕಿರಕೀರೆ, ಎಳೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ತುಂಡೀ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, (ಬಲಿತದ್ದು), ಅರಿಸಿನ, ಎಮ್ಮೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಅಗಸೆ (ಚಗಚೆ) ಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ತವಕ್ಷೀರ, ಹಳೆಯಬೆಲ್ಲ, ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಣ್ಣೆಕಾಯಿಸಿದ ತುಪ್ಪ, ಹಸುವಿನಹಾಲು, ಆಡಿನಬೆಣ್ಣೆ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಚಕ್ರೋತಸೊಪ್ಪು, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (ಒಂದೆಲಗ), ಮುನಕಾ (ಕರೀದ್ರಾಕ್ಷಿ), ಗೋಮೂತ್ರ, ಸಾಲಾಮಿಶ್ರಿ, ನಾಗಕೇಸರ, ಲೋಹಭಸ್ಮ, ಕುಂಕುಮದ ಹೂವು (ಕೇಸರಿ), ಇವು ಪಾಂಡುರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು. ಮತ್ತೆ ಕಾಲ ಕೀಲುಗಳು, ನಾಭಿಯಿಂದ ಎರಡಂಗುಲ ಕೆಳಗೆ, ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ಹಸ್ತಮೂಲದಲ್ಲಿ, ಸ್ತನಕಕ್ಷಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾದಲೋಹ ಶಲಾಕದಿಂದ ರಕ್ಷೆ ಹಾಕುವುದು ಪಥ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ದೋಷಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪಾಂಡುರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಬೇಕು.

ಪಾಂಡುರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ವಾಂತಿ, ಬೆವರು ಬರಿ

ಸುವುದು, ಮೈಥುನ, ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳು, ಇಂಗು, ಉದ್ದು, ಕೆಟ್ಟನೀರು, ತಾಂಬೂಲ, ಮದ್ಯ, ಎಲ್ಲ ಆಮ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಊಟವಾದಕೂಡಲೆ ಮತ್ತೆ ಊಟಮಾಡುವುದು, ದಾಹವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಗುರು ಆಹಾರಗಳು, ವಿಶೇಷ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಹ್ಯಾದ್ರಿಯಿಂದ ವಿಂಧ್ಯಪರ್ವತದವರೆಗೆ ಇರುವ ನದಿಗಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಅಪಥ್ಯಕರವಾದುದರಿಂದ ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ರಕ್ತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ (Hematemesis) **ಪಥ್ಯ**—ಅಧೋಗಾಮಿ ರಕ್ತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ವಮನಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿ ರಕ್ತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ (ರಕ್ತವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ) ವಿರೇಚಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅದು ಉಭಯ ಮಾರ್ಗಗಾಮಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಲಂಘನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಹಿತಕರವು. ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯ (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಯವ, ಶ್ಯಾಮಕ, ನೀವಾರಧಾನ್ಯ, ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಚೆನ್ನಂಗಿಬೇಳೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಮೊಲ, ಕುರಿ, ಹರಿಣ ಮತ್ತು ಪಾರಿವಾಳಗಳ ಮಾಂಸ, ಒಗರಾದ (ಕಷಾಯ) ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಸುವಿನ ಮತ್ತು ಆಡಿನ ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಎಮ್ಮೆತುಪ್ಪ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಕಿರಕೀರೆ, ತಾಳೆಹಣ್ಣು (ತಾಟಿನುಂಗು), ದಾಳಿಂಬೆ, ಪಿಂಡಖರ್ಜೂರ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅರಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಕಬ್ಬು, ತಣ್ಣೀರು, ಝುರಿಗಳ ನೀರು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು, ಶತಧೌತಘೃತದ ಅಭ್ಯಂಗ, ಶೀತಲ ಗಂಧಾದಿ ಲೇಪನ, ತಂಗಾಳಿ, ತಂಪಾಗಿರುವ ಉದ್ಯಾನ, ರೇಷ್ಮೆವಸ್ತ್ರ, ಮೆಂಥ್ಯ, ಕೆರೆಯ ನೀರು, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ತಾಜಾನೀರು, ಹಲಸು, ಬೇದಾಣಾ, ಬೋರೆ (ಎಳಚಿ) ಹಣ್ಣು, ತುಪ್ಪ, ತುಂಡಿ, ಮಕುಷ್ಟ, ಸಿಹಿನಿಂಬೆ, ರಾಗಿ. ಹಾಲಖೀರು, ಆಡಸೋಗೆ (ಅಡಸಾರ), ಕೊಬ್ಬರಿಪಾಯಸ, ಕಡಲೆಯ ಉಂಡೆ, ಲಾಕ್ಷಾಧಾನ್ಯದ ತೊವ್ವೆ, ಕಲ್ಲುಕ್ಕರೆ, ಕಬ್ಬು, ಅಂಜೂರ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿ,

ಬಾಳೆಯದಿಂಡು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕೋಸಗಡ್ಡೆ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ತವಕ್ಷೀರ, ಕಿರಕೀರೆ, ಎಮ್ಮೆಮೊಸರು, ಹಸುವಿನಹಾಲು, ಅಶ್ಮಂತಕ, ಶೇಪು, ಹೀರೆ ಕಾಯಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಕರಮರ್ದ, ಹಳೆಯ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಎಮ್ಮೆ ತುಪ್ಪ, ತಾಲಿಮಖಾನಾ, ಕಬಾಬಚೀನಿ, ಸಿಹಿಕುಂಬಳ, ಪಿಸ್ತಾ, ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆ, ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ, ಬಿಳಿಮುಸಲಿ, ಸಾಲಾಮಿಶ್ರಿ, ಬಿದಿರುಕಳಲು, ಶುಂಠಿ, ಸೋರೆ ಕಾಯಿ—ಇವುಗಳು ರಕ್ತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ರಕ್ತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶೇಷ ನಡೆಯುವುದು, ಬಿಸಿಲು, ಉಗ್ರಕರ್ಮ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆ ಯುವುದು. ಚಪಲತೆ, ಬೆವರು ಬರಿಸುವುದು, ಮೈಥುನ, ಆನೆ ಅಥವಾ ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಧೂಮಪಾನ, ಕ್ರೋಧ, ಎಳ್ಳು, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದು, ಬಾವಿಯನೀರು, ತಾಂಬೂಲ, ಕೂಡಿಟ್ಟನೀರು, ಮದ್ಯ, ಶಿಂಬೀಧಾನ್ಯಗಳು, ಗಜ್ಜರಿಗಡ್ಡೆ, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ತಿಕ್ತ, ಆಮ್ಲ, ಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ದಾಹಕ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು, ಹೊಸಬೆಲ್ಲ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಉದ್ದಿನ ಮತ್ತು ಹೆಸರ ಹಪ್ಪಳ, ಕುಸುಬೆಎಣ್ಣೆ, ಮೀಸು, ಅವರೆ, ಹುರುಳಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ, ಒಣಗಿದ ಮಾಂಸ—ಇವುಗಳು ರಕ್ತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಕ್ಷಯರೋಗದಲ್ಲಿ (Phthisis, pulmonary tuberculosis) **ಪಥ್ಯ**—ಅಧಿಕ ದೋಷಗಳ ಕ್ಷಯರೋಗಿಯು ಬಲಿಷ್ಟನಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಮೊದಲು ಮೃದುವಿರೇಚನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಗೋಧಿ, ಕುರಿಯಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಜಾಂಗಲ ಮೃಗಗಳ ಮಾಂಸ ರಸ, ಮಧುರರಸ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಪೆಂಡಖರ್ಜೂರ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಸುಗ್ಗಿ, ಬಕುಳ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತಾಳೆಹಣ್ಣು (ತಾಟಿಸುಂಗು), ಕುರಿಯ ಮೂತ್ರದಿಂದ ನೆನೆದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚು ವುದು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕರ್ಪೂರ, ಸುಗಂಧತೈಲದ ಅಭ್ಯಂಗ, ಮೃದು ಮತ್ತು ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಸುಗಂಧಿತವಾದ ಗಾಳಿ, ಸ್ತ್ರೀದರ್ಶನ, ಅಕ್ರೋಡ, ಹೋಮ, ದಾನ,

ದೇವರಪೂಜೆ, ಉತ್ತಮವಾದ ಅನುಪಾನಗಳು, ಘೀವರ, ಹೂರಣದ ಹೋಳಿಗೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ತವಕ್ಷೀರ, ಅಫೀಮು, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಆಡಿನ ತುಪ್ಪ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಸಾಲಾಮಿಶ್ರಿ, ನಿಂಬೆ, ಲವಂಗ, ಆಡಿನ ಮೊಸರು, ಹಸುವಿನ ಮತ್ತು ಆಡಿನ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವಿಹಾರ, ಅನ್ನ, ಹೆಸರು ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆಗಳ ನೀರಾದ ತೊವ್ವೆ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟಿನ ಚಟ್ನಿ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಸೋಂಫ, ಸೈಂಧಲವಣ, ಆಡುಸೋಗೆಸೊಪ್ಪು, ಕುರಿಗಳ ಮೂತ್ರಲೇಪ, ಕುರಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾಸ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಶ್ವೇತಚಂದನ, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಲೇಪನ, ಪುಷ್ಪಮಾಲಾಧಾರಣೆ, ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪುಗಳು ಸೇರಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ, ಸೀಕರಣೆ, ಕಾಮೋದ್ದೀಪನ ಕಥೆಗಳು, ಶೀತೋಪಚಾರ, ನಾಟ್ಯ ದರ್ಶನ, ವೀಣಾದಿ ನೃತ್ಯಗಾಯನ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾದ ಅನ್ನಪಾನ ಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಕ್ಷಯದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಕ್ಷಯರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ವಿರೇಚನ, ಮಲಮೂ ತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಶ್ರಮ, ಅಂಜನ, ಸ್ವೇದನ, ಸಾಹಸ ಕರ್ಮ, ರುಕ್ಷಾನ್ನ, ರುಕ್ಷಪಾನ, ತಾಂಬೂಲ, ಜಾಗರಣೆ, ಅಧಿಕಭೋಜನ, ಕಲಿಂಗ, ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಹುಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಇಂಗು, ತುಂಡೀ, ಕಷಾಯ ಕಟು ತಿಕ್ತರಸಗಳು, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳು, ಕ್ಷಾರ, ದಾಹಕಾರಕ, ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಕ್ಷಯ ದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರಿಯದೇಕು.

ಕಾಸ (Cough) **ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ** (ಕೆಮ್ಮು)—ಸ್ವೇದನ, ವಿರೇ ಚನ, ವಮನ, ಧೂಮಪಾನ, ನಿಯಮಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಮಿತ ಭೋಜನ, (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಯವ, ಉದ್ದು, ಹೆಸರು, ಹುರುಳಿ, ಇವು ಗಳ ಕಟ್ಟು, ಆತ್ಮಗುಪ್ತಾ (ಕೌಂಚಕೇ ಬೀಜ್, ನಸುಗೊನ್ನೆ ಬೀಜ), ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಕೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮಾಂಸ, ಉದಕದಲ್ಲಿ ಜನಿ ಸಿದ ಮತ್ಸ್ಯಾದಿಗಳು, ಜಲಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಾಂಸ, ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ

ಹುಟ್ಟಿದ ಜಿಂಕೆ ಮೊದಲಾದ ಮೃಗಗಳ ಮಾಂಸ, ಮದ್ಯ, ಹಳೆಯತುಪ್ಪ, ಆಡಿನಹಾಲು, ಆಡಿನತುಪ್ಪ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ವಾಯಸೀಶಾಕ (ಕಾಚಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಗೆಸೊಪ್ಪು), ಬದನೆಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ರಾಮಗುಳ್ಳ, ಕಾಸಮರ್ದ, ಜೀವಂತಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು, ಕಮಲಕಂದ, ಅಡಸಾರ (ಆಡು ಸೋಗೆ), ಸಣ್ಣಏಲಕ್ಕಿ, ಬಿಂಬಿ (ಶಿಂಬಿ), ಮಾದಾಳ, ಗೋಮೂತ್ರ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ತ್ರಿಕಟು (ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು), ಬಿಸಿನೀರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅರಳು, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು,— ಇವೆಲ್ಲ ಕೆಮ್ಮು ರೋಗದವರಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಕಾಸ (ಕೆಮ್ಮು) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮ (Enema), ನಸ್ಯ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಬಿಸಿಲು, ಸಂಚಾರ, ದುರ್ಗಂಧ ವಾಯುಸೇವನೆ, ಮಾರ್ಗಾಯಾಸ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಮೊದ ಲಾದ್ದು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಿಷ್ಟಂಭಕ ವಿದಾಹಿ ಮತ್ತು ರೂಕ್ಷ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಮಲ ಮೂತ್ರ ತೇಗು ಕೆಮ್ಮು ವಾಂತಿ ಇವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದು, ಮತ್ಸ್ಯ, ಕಂದಮೂಲಗಳು, ಸರ್ಷಪ, ಸೋ ರೆಕಾಯಿ, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು, ದುಷ್ಟಾನ್ನ ಪಾನ, ಅಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿ ಯುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕ್ಷೀರ ಮತ್ಸ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಭುಂಜಿಸುವುದು, ಅಜೀರ್ಣಕರವಾದ, ಶೀತಲವಾದ ಅನ್ನಪಾನಗಳು—ಇವು ಗಳನ್ನು ಕಾಸರೋಗಿಯು ಅಪಥ್ಯವೆಂದು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಹಿಕ್ಕಾ (ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Hiccough)-ವಮನ, ರೇಚನ, ಸ್ವೇದನ, ನಸ್ಯ, ಧೂಮಪಾನ, ವಿರೇಚನ, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, (ಹಳೆಯ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ, ಹಳೆಯ ಹುರುಳಿ, ಗೋಧಿ, ಶಾಲಿತಂಡುಲ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಬಿಸಿನೀರು, ಹರಿಣ ಮತ್ತು ಮೊಲಗಳ ಮಾಂಸ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಮದ್ಯ, ಭೀತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಹರಿಯುವ ನದಿಗಳ ನೀರು, ಮಾದಾಳ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎಳೆಯ

ಮೂಲಂಗಿ, ಪುಷ್ಕರಮೂಲ, ಕೃಷ್ಣತುಳಸಿ, ಮದ್ಯ, ವಾತಕಫಗಳನ್ನು ಹರಿಸುವಂತಹ ವಿವಿಧಪಾನಗಳು, ಹರ್ಷ, ಪ್ರಿಯೋದ್ವೇಗ, ಸುಟ್ಟಮಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ನೀರುಹಾಕಿ ಅದರ ಆವಿಯನ್ನು ಮೂಸಿ ನೋಡುವುದು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಘಾಟನ್ನು (ಕಣ್ಣು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ) ಮೂಸುವುದು. ಹುಬ್ಬಿನ ಮಧ್ಯೆ ಕೂರ್ಚದಿಂದ ಜಲಧಾರೆ ಬಿಡುವುದು, ನಾಭಿಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಅರಿಸಿನ ಬೇರಿನಿಂದ ರಕ್ಷೆ (ಬರೆ) ಹಾಕುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಹಿಕ್ಕಾರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು — ಅಧೋವಾಯು (ಹೂಸು), ಮೂತ್ರ, ತೇಗು, ಕೆಮ್ಮು, ಮಲ ಇವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಆಯಾಸ, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಮಲಾವಷ್ಟಂಭಕ ಪದಾರ್ಥ, ದಾಹವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥ, ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಜಡವಾದ ಅನ್ನಪಾನ, ತಣ್ಣೀರು, ಮಾಂಸ, ಉದ್ದು, ಸಾಸಿವೆ, ಆಡಿನ ಹಾಲು, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಕಂದಗಡ್ಡೆಗಳು, ಎಣ್ಣೆಪದಾರ್ಥಗಳು, ರುಕ್ಷವಾದ ಮತ್ತು ಕಫಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧಭೋಜನ, ಮೀನು, ಜಲಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ದಂತಧಾವನ, ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯಕರವಾದವುಗಳು.

ಶ್ವಾಸರೋಗ (Dyspnœa) ದಲ್ಲಿ (ಉಸಿರಾಡಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ) **ಪಥ್ಯ**—ಶ್ವಾಸರೋಗದಲ್ಲಿ ವಿರೇಚನ, ಸ್ವೇದನ, ಧೂಮಪಾನ, ವಮನ, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ತಿಕ್ತರಸ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಹುರುಳಿ, ಯವ, ಗೋಧಿ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಜಾಂಗಲಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ಆಡಿನ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಕಿರಕೀರೆ, ಕರಟೆಸೊಪ್ಪು (ಸೊರಟೆಸೊಪ್ಪು, ಪ್ರಿಯಾಲಂ ಸಂ.) ಸಣ್ಣ ಏಲಕ್ಕಿ, ಬಿಸಿನೀರು, ಕಫ ವಾತ ನಾಶಕ ಅನ್ನಪಾನಗಳು, ಇರಸಾಲ ಮಾವು, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಖರ್ಜೂರ, ಹೊಸಬೆಲ್ಲ, ಮದ್ಯ, ಚಕ್ರೋತಸೊಪ್ಪು, ಪುಷ್ಕರಮೂಲ, ತ್ರಿಕಟು, ತುಂಡೀ, ತವಕ್ಷೀರ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಹಸುವಿನ

ಹಾಲು, ಧನಿಯ, ಎಳೆ ಮೂಲಂಗಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ, ಸಿಹಿಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಅಫೀಮು, ಲವಂಗ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕಾಡುಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಮಾದಾಳ, ಜಾಕಾಯಿ, ಗೋಮೂತ್ರ, ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಹೆಸರ ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು—ಇವು ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಶ್ವಾಸರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ರಕ್ತಮೋಚನ, ಮಲ ಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ನಸ್ಯ, ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ, ದಂತ ಧಾವನ, ಶ್ರಮ, ಮಾರ್ಗಾಯಾಸ, ಪೂರ್ವದಗಾಳಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಅಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ತಣ್ಣೀರು, ಮೀನು, ಕಂದಮೂಲಗಳು, ಸಾಸಿವೆ, ಜಡವೂ ರುಕ್ಷವೂ ಆದ ಅನ್ನಪಾನಗಳು, ಜೋಳದ ನುಚ್ಚು, ತಾಂಬೂಲ, ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದು, ಅಧಿಕ ಸಂಭೋಗ, ಸಂತಾಪಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಭುಂಜಿಸುವುದು, ಜಲಪ್ರಾಂತದೇಶದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಫಕರಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉದ್ದು, ಹೆಚ್ಚುನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಕುರಿ ತುಪ್ಪ, ಕುರಿಹಾಲು, ಕುರಿಮೂತ್ರ, ಶೀತಲವೂ ಅಜೀರ್ಣ ಕರವೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳು ಅಪಥ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಸೇವಿಸ ಕೂಡದು.

ಸ್ವರಭೇದದಲ್ಲಿ (Laryngitis) **ಪಥ್ಯ**—ಸ್ವೇದನ, ಧೂಮಪಾನ, ರೇಚಕ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ನಸ್ಯ, ಯವ, ಆನೆನೆಗ್ಗಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಕಾಡು ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ನವಿಲಿನ ಮಾಂಸರಸ, ತುಪ್ಪ, ಕಾಕಮಾಚಿಸೊಪ್ಪು, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಮಾದಾಳ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ತಾಂಬೂಲ, ಲವಣ, ಮೆಣಸು, ಬೇದಾನಾ, ಹಸುವಿನತುಪ್ಪ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಕಿರಕೀರೆ, ಹಸಿಶುಂಠಿ—ಇವುಗಳು ಸ್ವರಭೇದರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಸ್ವರಭೇದದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಜೇಲದ ಹಣ್ಣು, ಬಕುಲ, ನೇರಿಳೆ, ಕರಟೆ (ಸೊರಟೆ) ಸೊಪ್ಪು, ಒಗರು ಪದಾರ್ಥಗಳು,

ವಾಂತಿಮಾಡುವುದು, ಸಿದ್ರಿಸುವುದು, ವಿಶೇಷ ಮಾತಾಡುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅನ್ನಭೋಜನ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಸ್ವರಭೇದದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ಅರುಚಿಯಲ್ಲಿ (Anorexia) **ಪಥ್ಯ**—ಇದರಲ್ಲಿ ರೇಚನ, ವಮನ, ಸ್ನಾನ, ಅಗಸೆ (ಚಗಚೆ) ಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ಕುಸುಂಬೆಸೊಪ್ಪು, ಗೋಧಿರೊಟ್ಟಿ, ಧೂಮಪಾನ, ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ, ಹಂದಿ, ಮೇಕೆ, ಮೊಲ ಮತ್ತು ಹರಿಣಗಳ ಮಾಂಸ, ಕೆಂಪುಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಒದನೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಮೆಂಥೆಸೊಪ್ಪು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಕಾಡುಹಾಗಲ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಚುಕ್ರ, ತುಪ್ಪ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು, ಪುದೀನಾ. ಸಿಂಬೆ, ಇಂಗು, ಸಕ್ಕರೆ, ಉದ್ದು, ಜೋಳ ರಾಗಿ, ಸೈಂಧವ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಆಮುಸೂಲ್, ಆಲೂಬುಖಾರ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಬೋರೆ (ಎಳಚಿ) ಹಣ್ಣು, ರೋಗಿಯು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿ, ತವಕ್ಷೀರ, ಕಿರಕೀರೆ, ತುಂಡಿಕಾ, ಧನಿಯ, ಹುರಿಗಡಲೆ (ಪುಟಾಣಿ), ಬಟಾಣಿ, ವೀಳೆಯದೆಲೆ, ಬಿಸಿನೀರು, ಲವಂಗ, ಭಂಗಿಸೊಪ್ಪು, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ, ಗೋಡಂಬಿ, ಮಾದಾಳ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶೃಂಗಾಟಕ, ಆಡಿನ ಮೊಸರು, ಹಸುವಿನ ಹೊಸಬೆಣ್ಣೆ; ಝುಷಾಂಡ, ಮಧುರಾಲಿಕ, ಇಲ್ಲಿಶ, ಪ್ರೋಷ್ಠಿ, ಖಲೇಶ, ಕವಯಿ, ರೋಹಿತ ಎಂಬ ಮೀನುಗಳು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಖರ್ಜೂರ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಓಮ (ಅಜವಾನ), ಮಧುರ, ಆಮ್ಲ, ತಿಕ್ತರಸಗಳುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಅರುಚಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಿತಕರವಾದವುಗಳು.

ಅರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು— ಬಾಯಾರಿಕೆ, ತೇಗು ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಅನ್ನ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಭಯ, ಶೋಕ, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ವಿಕಾರವಾದ

ಪದಾರ್ಥಗಳ ದರ್ಶನ, ಹಾಲಖೀರು, ಬಾಳೆ, ತಾಂಬೂಲ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣೀರು ಇವುಗಳು ಅರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಛರ್ದಿ (ವಾಂತಿ Vomitting) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ವಮನವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ, ರೇಚನ, ಲಂಘನ, ಸ್ನಾನ, (ಹಳೆಯ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿ, ಯವ, ಹೆಸರು, ಬಟಾಣಿ; ನೊಲ, ತಿತ್ತಿರ, ಲಾವಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಾಂಗಲ ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಮದ್ಯ, ನಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಬೋರೆ, (ಎಳಚಿ) ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಚುಕ್ರ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮಾದಾಳ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಚಂದನ, ಬೆಳದಿಂಗಳು, ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆ, ಉತ್ತಮವಾದ ಸುಗಂಧ, ಭತ್ತದ ಅರಳಿನ ಉಂಡೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿ, ಧನಿಯ, ಹೊಸ ತಣ್ಣೀರು, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಮೆಂಥೆಯಸೊಪ್ಪು, ಸಿಹಿ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಚಕ್ಕೋತದಸೊಪ್ಪು, ತೊಗರಿ, ಉದ್ದು, ಕಬಾಬಚೀನಿ, ನೆಲಕುಂಬಳ, ಲವಂಗ, ಗೋಮೂತ್ರ, ಸೌತೆಕಾಯಿರಸ, ಸಿಹಿಯಾದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಮನಸ್ಸಿಗಿಂಪಾದ ಮಧುರಾದಿ ರಸಗಳು, ಪರಿಮಳದ್ರವ್ಯ ಯುಕ್ತವಾದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಬಿದಿರು ಕಳಲು (ಚಿಗುರು), ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದು, ಕಸ್ತೂರಿ, ಹೂವು, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗಿಂಪಾದ ರೂಪವುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಕಿವಿಗಿಂಪಾದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುವುದು; ತನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದವರ ಸ್ಪರ್ಶ, ನಾಭಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಲೋಹ ಶಲಾಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು—ಇವುಗಳು ವಾಂತಿರೋಗಿಗೆ ಪಥ್ಯಕರವೆನಿಸಿರುವವು.

ವಮನ (ವಾಂತಿ) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ನಸ್ಯ, ಸ್ವೇದನ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ನೀರಾದ ಆಹಾರ, ವಿರುದ್ಧಾಶನ, ಆಕಾಶಾವಲೋಕನ, ಭೀತಿ, ಬಿಸಿಲು, ಅಪ್ರಿಯವೂ ಅರುಚಿಕರವೂ ಆದ ಆಹಾರ, ತುಂಡೀ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಕುರಿಬೆಣ್ಣೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ,

ಬಿಸಿನೀರು, ಸ್ನೇಹಪಾನ, ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ, ದನ್ತಧಾವನ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಮಂಜಿಷ್ಟ, ದೇವದಾರು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಸರ್ಷಪಾ, ಇವೆಲ್ಲ ವಮನರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳೆನಿಸಿರುವವು.

ತೃಷ್ಣಾ (ತೃಷೆ-ಬಾಯಾರಿಕೆ) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಶೋಧನ, ರೇಚನ, ವಮನ, ನಿದ್ರೆ, ಸ್ನಾನ, ಕಬಳಧಾರಣೆ (ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಗರು ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು), ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಅರಳಿನ ಗಂಜಿ, ನಿರ್ಜಲಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಮೃಗಗಳ ಮಾಂಸ, ಸಕ್ಕರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ರಾಗಖಾಂಡವ, ಹೆಸರು, ಕಡಲೆ, ಬಾಳೆಹೂವು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅವರೆ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಬೋರೆ (ಎಳಚಿ) ಹಣ್ಣು, ಖರ್ಜೂರ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹರಿಯುವ ನೀರು, ನಿಂಬೆ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಕರಮರ್ದ, ಮಾದಾಳ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ, ತಣ್ಣೀರು, ಪನ್ನೀರು, ಕೆರೆಯನೀರು, ಶತಾವರಿ, ನಾಗಕೇಸರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾಕಾಯಿ, ಯವ, ಧನಿಯ, ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಂಗಾಳಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಮುತ್ತಿನ ಅಲಂಕಾರ ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ಅಂಗಕ್ಕೆ ಶೀತಲವಾದ ಚಂದನಾದಿಗಳ ಲೇಪನ, ದೀಪದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಿಳಿಯ ಗೆಣಸು, ಸಿಹಿಕೊಬ್ಬರಿ, ಸಕ್ಕರನಿಂಬೆ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಆಮಸೂಲ್, ರಾಮುಫಲ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ಅಗಸೇ (ಚಗಚೆ) ಕಾಯಿ, ರಸಪುರಿ ಮಾವು, ಮಾವಿನ ಹೋಳಿಗೆ, ಅಕ್ಕಿನುಚ್ಚಿನ ಗಂಜಿ, ಯವಾಗೂ, ಅಹಿಫಲಕ, ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಾಳೆಯ ದಿಂಡು, ಬಾಳೆ, ಸುವರ್ಣಬಾಳೆ, ಚುಕ್ರ, ತವಕ್ಷೀರ, ಕರೀದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಗಜ್ಜರಿ, ಲವಂಗ, ಕಬಾಬಚೇನಿ, ತಕ್ರಕೂರ್ಚ, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಪಾನಕ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ—ಇವುಗಳು **ಜ್ವರವಿಲ್ಲದ** ತೃಷ್ಣಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ತೃಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ತೈಲವನ್ನು ಪೂಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಅಂಜನ ಕಾಡಿಗೆ ಸುರ್ಮಾದಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳು

ವುದು), ಸ್ವೇದನ (ಬೆವರು ಬರಿಸುವುದು), ಧೂಮಪಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಸ್ಯ, ಆಮ್ಲ, ಕ್ಷಾರ (ಲವಣ), ಮತ್ತು ಕಷಾಯರಸಗಳುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು, ಜಡಾನ್ನ, ಅಶುದ್ಧ ನೀರು, ತಾಂಬೂಲ, ತ್ರಿಕಟು, ತೀಕ್ಷ್ಣಗುಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ತೃಷ್ಣಾರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ ಕರವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಮೂರ್ಛಾ (Fainting) **ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ**—ಶರೀರದಮೇಲೆ ನೀರು ಚಲ್ಲುವುದು, ತಣ್ಣೀರುಸ್ನಾನ, ಮಣಿಹಾರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಗಂಧವನ್ನು ಪೂಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾದ ಶೀತಲಪಾನ, ಧೂಮ, ನಸ್ಯ, ಅಂಜನ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ರೇಚಕ, ವಮನ, ಲಂಘನ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ, ಕಠಿಣವಾದ ಹಾಸಿಗೆ, ವಿಚಿತ್ರವೂ ಕರ್ಣಪ್ರಿಯವೂ ಆದ ವಿಷಯ ಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ತಂಪಾದ ನೆರಳು, ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವುದು, ಶತಧೌತಘೃತ, ಮೃದುವೂ ತೀಕ್ಷ್ಣಕರವೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಮಡಕೆ (ಗಡಿಗೆ) ಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ತುಪ್ಪ, ಅರಣ್ಯವಾಸಿ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ರಾಗಗಳು (ಸಕ್ಕರೆ, ಸೌವರ್ಚಲವಣ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ಮೊದ ಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಕ್ವಮಾಡಿಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮುರಬ್ಬಾದಿಗಳು) ಬೀಸಣಿಕೆಯಿಂದ ಗಾಳಿಹಾಕುವುದು, ಬೆಳದಿಂಗಳ ವಿಚಾರ, ನದೀತೀರ ದಲ್ಲಿರುವ ಮನೆ, ಮೂಗು ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಿ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿಗಳ ಯೂಷ, ಸಕ್ಕರೆ, ಪಡವಲ, ಬಾಳೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತಿಕ್ತ ರಸ, ತಂಗಾಳಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಪೂಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದ್ಭುತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದರ್ಶನ, ಧೈರ್ಯ, ಉತ್ತತ್ತಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು, ನದೀಜಲಪಾನ, ರಮ್ಯವಾದ ಗಾನವಾದ್ಯಾದಿಗಳ ಶ್ರವಣ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹಳೇ ಗೋ ಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ, ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳು

ವುದು, ಆತ್ಮಬೋಧೆ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಮೂರ್ಛಾರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಮೂರ್ಛಾರೋಗಿಗೆ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು-ತಾಂಬೂಲ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಬಿಸಿಲುಕಾಯಿಸುವುದು, ಮೈಥುನ, ದಂತಧಾವನ ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ ಭೋಜನ, ಸ್ವೇದನಕರ್ಮ, ವಿರುದ್ಧಪಾನ್ನಶನ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಕಟು (ಖಾರ) ರಸ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳನ್ನು ಮೂರ್ಛಾರೋಗಿಯು ಸೇವಿಸಲೇ ಕೂಡದು.

ಮದಾತ್ಯಯ (Alchoholism) **ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ**—(ಕುಡಿತದಿಂದುಂಟಾದ ರೋಗ) ಸಂಶೋಧನ (ವಮನ ವಿರೇಚನ ಕರ್ಮಗಳು), ನಿಯಮವನ್ನನುಸರಿಸುವುದು, ನಿದ್ರೆ, ಲಂಘನ, ಸಂಚಾರ, ದೇಹಶ್ರಮ, ಒಂದು ವರುಷ, ಹಳೆಯದಾದ ಶಾಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಬೆಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಯವ, ಹೆಸರು, ಉದ್ದು, ಗೋಧಿ, ಲಾವುಕಹಕ್ಕಿ ತಿತ್ತಿರಪಕ್ಷಿ ಮೊದಲಾದ ಪಕ್ಷಿಗಳಮಾಂಸ, ವೇಸವಾರ (ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು ಶುಂಠಿ, ಗ್ರಂಥಿತಗರ, ಧನಿಯ, ಅರಿಸಿನ, ಕಾಡರಿಸಿನ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ದಾಳಿಂಬೆ—ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ), ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ, ಕಿರಕೀರೆ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಮಾದಾಳ, ಪರೂಷಕಫಲ, ಪೆಂಡಖರ್ಜೂರ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ (ಕೊಬ್ಬರಿ), ದಾಕ್ಷೆ, ಹಳೆಯತುಪ್ಪ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ನದೀತೀರವಾಸ, ತಂಗಾಳಿಸೇವನೆ, ಧಾರಾಗೃಹವಾಸ, ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿರುವುದು, ಮಣಿಧಾರಣೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗಿರುವುದು, ನಾರುಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಪ್ರಿಯಾಲಿಂಗನೆ, ಗೀತವಾದ್ಯಶ್ರವಣ, ತಣ್ಣೀರು, ಚಂದನಸ್ನಾನ,—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಮದಾತ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಮದಾತ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು—ಸ್ವೇದನ, ಅಂಜನ, ಧೂಮಪಾನ, ನಸ್ಯ, ದನ್ತಧಾವನ, ತಾಂಬೂಲ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು.

ದಾಹರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Burning sensation)—**ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಹಳೆ ಗೋಧಿಯರೊಟ್ಟಿ,**

ಸತ್ತು, ಹೆಸರು, ಕಡಲೆ, ಯುವ, ನಿರ್ಜಲಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮೃಗ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ಲಾಜಮಂಡ, ಹಲಸು, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ಬೆಣ್ಣೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆ, ದಾಳಿಂಬ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಧನಿಯ, ಬಡಿಶೇಪ್, ಎಳೆಯ ತಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪ್ರಿಯಾಲ, ಸೌತೆ ಕಾಯಿರಸ, ತಂಪಾದ ನೆಲ, ಸ್ನಾನ, ಅಭ್ಯಂಗ, ತಂಪಾದ ಉದ್ಯಾನ, ಕಥೆ, ಗಾಯನ, ಮಂಜುಳಭಾಷಣ, ಬೆಳದಿಂಗಳು, ಲಾವಂಚದ (ಬಾಳದಬೇರು), ಕಷಾಯ, ಉಶೀರಚಂದನಾಲೇಪ, ತಂಗಾಳಿ, ಮಧುರಸ, ಎಲ್ಲ ಪಿತ್ತಶಾಮಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬಿಳಿಯ ಗೆಣಸು, ಅಕ್ರೋಡ, ರಾಮಫಲ, ಇರಸಾಲಮಾವು, ಕಬ್ಬು, ಅಂಜೂರ, ಕರಬೂಜ, ಬಾಳೆದಿಂಡು, ಉತ್ತತ್ತಿ, ಕಿರಕೀರೆ, ತವ ಕ್ಷೀರ, ತುಪ್ಪ, ಹಸು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಗಳ ಹಾಲು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ತಾಜಾತಣ್ಣೀರು, ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು, ತಾಲೀಮಖಾನಾ, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಮುನಕ್ಕಾ (ಕರಿದ್ರಾಕ್ಷಿ), ಕೇರುಬೀಜ, (ಕರಿಗೇರು ಬೀಜ), ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ, ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪರ್ಪಾಟಕ, ಸೋರೆಕಾಯಿ ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಮಣಿಧಾರಣೆ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ದಾಹರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿವೆ

ದಾಹರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಎಲ್ಲ ಪಾನಗಳು, ಕೋಪ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗನಿರೋಧ, ಆನೆ ಕುದುರೆಗಳ ಸವಾರಿ, ದಾರಿ ನಡೆಯುವುದು, ಕ್ಷಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮಾದಿಶ್ರಮ, ಬಿಸಿಲುಕಾಯಿಸುವುದು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತಾಂಬೂಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಭೋಗ, ಕಟು, ತಿಕ್ತರಸ, ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉಷ್ಣಪದಾರ್ಥಗಳಸೇವನೆ, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಗಜ್ಜರಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಹುರುಳಿ, ಸೈಂಧವ, ಎಮ್ಮೆಬೆಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಹಾಲು—ಇವುಗಳು ದಾಹರೋಗದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಉನ್ಮಾದರೋಗದಲ್ಲಿ (Insanity) **ಪಥ್ಯ**—ಇದು ವಾತದೋಷದಿಂದುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಘೃತಾದಿ ಸ್ನೇಹದ್ರವ್ಯವೂ ಪಿತ್ತಜನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ವಿರೇ

ಚನವೂ, ಕಫಜನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ವಮನವೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಬಳಿಕ ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮ, ನಸ್ಯ, ಬೆದರಿಸುವುದು, ತಾಡನ, ಅಂಜನ, ಉರುಳಿಸಾಡುವುದು, ಭಯಪಡಿಸುವುದು, ಬಂಧನ, ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಧೂಪ ಹಾಕುವುದು, ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ, ಮರೆವು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು, ಚಂದನಾದಿ ಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದು, ಸಿರಾವ್ಯಥೆ, ಸಂಶಮನಕ್ರಿಯೆ, ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮೈ ಮೇಲೆ ಚಲ್ಲುವುದು, ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕೆಲಸ, ಧೂಮಪಾನ, ಬುದ್ಧಿ ಧೈರ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಥೆಗಳು, ಸತ್ವಗುಣ, ಆತ್ಮಬೋಧೆ, ಅಭ್ಯಂಜನ, ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವುದು, ಒಂದುಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶೀತಲ ಲೇಪನ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಪಥ್ಯವೆಂದು ಭಿಷಗ್ವರರು ಹೇಳಿರುವರು. ಮತ್ತೆ ಗೋಧಿ, ಹೆಸರು, ನೊರೆಹಾಲು, ಶತಧೌತಘೃತ, ಹೊಸತುಪ್ಪ, ಹಳೆಯತುಪ್ಪ, ಆಮೆಯಮಾಂಸ, ಆರಣ್ಯಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ರಸಾಲ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಒಂದೆಲಗ (ಬ್ರಾಹ್ಮೀ), ಕಿರಕೀರೆ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು (ಪ್ಯಾರಲ), ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕರಬೂಜ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು, ಹಲಸು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಮಳೆನೀರು, ಕತ್ತೆ ಮತ್ತು ಕುದುರೆಗಳ ಮೂತ್ರ, ಸ್ವರ್ಣ ಚೂರ್ಣ ಇವುಗಳು ಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಕಾಮಶೋಕಾದಿಗಳಿಂದಾದ ಉನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ— ಕಾಮ, ಶೋಕ (ಬಂಧುವಿಯೋಗಾದಿಯಿಂದುಂಟಾದ ಮನೋವೇಧನೆ), ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ದುಃಖ, ಮೋಹ—ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದುಂಟಾದ ಆಗಂತುಕ ಉನ್ಮಾದ ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೆ (ಪರಸ್ಪರ) ವಿರುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೆಸಗ ಬೇಕು (ಎಂದರೆ ಕಾಮದಿಂದಾದ ಉನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸು ವುದು, ಶೋಕಾನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ಹರ್ಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಕ್ರೋಧೋ ನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ಕಾಮವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು, ದುಃಖೋನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ಸುಖವ ನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಮೋಹದಿಂದುಂಟಾದ ಉನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು, ಪಥ್ಯವೆಂದು ಭಾವವು). ಪ್ರಿಯವಸ್ತುನಾಶದಿಂದುಂಟಾದ

ಉನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗಿಗೆ ಬೇರೆ ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಶಾಂತಿದಾಯಕ ವಚನದಿಂದಲೂ ಆಶ್ವಾಸನದಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. **ದೇವಾದಿಕೃತೋನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ** ಎಂದರೆ ದೇವತೆ, ಋಷಿ, ಪಿತೃ ಮತ್ತು ಗಂಧರ್ವಾದಿಗಳ ಕೋಪದಿಂದುಂಟಾದ ಉನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ನಸ್ಯ ಕರ್ಮ, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಅಂಜನ ಮತ್ತು ಕ್ರೂರಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಪೂಜೆ, ಬಲಿದಾನ, ಉಪಹಾರ, ಶಾಂತಿವಿಧಿಗಳನ್ನೂ, ಹವನ, ಗಾಯತ್ರ್ಯಾದಿ ಇಷ್ಟಮಂತ್ರಗಳ ಜಪ, ದಾನ, ಸ್ವಸ್ತಿವಾಚನ, ವ್ರತನಿಯಮಾದಿಗಳು, ಸತ್ಯಭಾಷಣ, ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ, ರತ್ನ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯೌಷಧಿ ಧಾರಣೆ, ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆವಾಹಿತವಾದ ಭೂತಗಳ ಇಷ್ಟಪೂರ್ತಿ, ಈಶ್ವರಪೂಜೆ, ಈಶ್ವರ ಗಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಗುಹ್ಯಕ ಪ್ರಮಥಾದಿ ದೇವತೆಗಳ ಪೂಜೆ, ದೇವಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಪೂಜೆ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಆಗಂತುಕ ಉನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಉನ್ಮಾದರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಮದ್ಯ, ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅನ್ನಪಾನಗಳು, ಉಷ್ಣಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ ಹಸಿವು ತೃಷೆ ಮತ್ತು ಸೀನುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಷಾಢ ಮಾಸದಲ್ಲಾದ ಫಲಗಳು, ತಿಕ್ತಪದಾರ್ಥ, ತಂಗಳನ್ನ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸೊಪ್ಪಿನಪಲ್ಯ ಇವುಗಳು ಉನ್ಮಾದರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಅಪಸ್ಮಾರರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ(Epilepsy) — ಈ ರೋಗವು ವಾತರೋಗದಿಂದುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮವನ್ನೂ, ಪಿತ್ತದಿಂದಾಗಿದ್ದರೆ ವಿರೇಚನವನ್ನೂ, ಕಫದಿಂದಾಗಿದ್ದರೆ ವಮನಕರ್ಮವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಧೂಪಹಾಕುವುದು, ಅಂಜನ, ನಸ್ಯ, ಸಿರಾವ್ಯಧ, ಧೂಮಪಾನ, ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಸ್ನಾನ, ಅಭ್ಯಂಗನ, ಘೃತಪಾನ, ಆಮೆಯ ಮಾಂಸ, ಅರಣ್ಯಮೃಗಾದಿ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ಹಾಲು, ಒಂದೆಲಗ, ಬಜೆ, ಪಡವಲ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮುರಬ್ಬಾದಿಗಳು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಸಿಹಿದಾಳಿಂಬೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಅಗಸೇ

(ಚಗಚಿ) ಕಾಯಿ, ತಾಂಬೂಲ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಪಸ್ಮಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಅಪಸ್ಮಾರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು— ಶೋಕ, ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ಮದ್ಯ, ಮಾಂಸ, ಅದ್ಭುತ ಪದಾರ್ಥ ದರ್ಶನ, ಮತ್ಸ್ಯ, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಖಾರ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಗುರುಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅತಿ ಸಂಭೋಗ, ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳು, ಅತಿ ಆಯಾಸಕರ ಕರ್ಮ, ಉದ್ದು, ತೊಗರಿ, ಆಷಾಢಫಲಗಳು, ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿದ್ರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು—ಇವು ಅಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ವಾತವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ-(Nervous diseases) ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ವಾತಹರವಾದ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಂಗನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದೇ ತೈಲವನ್ನು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮರ್ದನಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವೇದನ, ಸ್ನಾನ, ರಕ್ತಾದಿ ವಹ್ನಿಕರ್ಮ, ಭೂಶಯ್ಯೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಕ್ಷಾರ, ಆಮ್ಲ, ಮಧುರ ರಸಾದಿಗಳು, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿಯರೊಟ್ಟಿ, ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದು, ಹುರುಳಿ, ಪಶುಪಕ್ಷ್ಯಾದಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಪಡವಲ, ಸುಗ್ಗಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮಾವು, ಹರಿಯುವ ನೀರು, ಬೋರೆ (ಎಳಚಿ), ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ, ಹೇರಳೆ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಭೋಜನ, ರೇಚನ, ಗುದವರ್ತಿ, ರಸಪೂರಿಮಾವು, ಮಾವಿನ ಹೋಳಿಗೆ, ಬಾಳೆಹೂವು, ಹಳೆ ಬೆಲ್ಲ, ಬಿಸಿನೀರು, ಅಕ್ರೋಟ, ಜಾಕಾಯಿ, ದೀಪದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ (ಔಡಲೆಣ್ಣೆ), ಎಳ್ಳು, ಕಬಾಬಚೀನಿ, ಒಂದೆಲಗ (ಬ್ರಾಹ್ಮೀ) ಕೇರಬೀಜ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಮೆಂಥೆಸೊಪ್ಪಿನಪಲ್ಯ, ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ, ಸಿಹಿ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಇಂಗು, ಗೋಮೂತ್ರ, ಹಸುವಿನಬೆಣ್ಣೆ, ಆಡಿನ ಮೊಸರು, ತಾಂಬೂಲ, ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸುವುದು, ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಲೆತ್ನಿಸುವುದು, ಮೊಸರು ಹಾಲನ್ನು ಸಮ

ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಸಿ, ಮುದ್ದೆಯಾಗಿಬರುವ ದಿಂಡು ; ಪುಜ್ಜ, ಶಿಲೀನ್ಧ್ರ, ಪರ್ವತ, ನಕ್ರ, ಗರ್ಗ್ಗರ, ಕವಯ, ಇಲಿಶ, ತಿಮಿಂಗಿಲ, ರೋಹಿತ, ಚುಲಕಿ, ಶಿಶುಮಾರ, ರೋಹಿತ, ಮದ್ಗಾರ, ಶೃಂಗಿ, ವರ್ಮ್ಮಿ, ಖುಡಿಶ, ಝುಷ; ಆನೆ ನೆಗ್ಗಲು (ಗೋಕ್ಷುರ), ಗ್ರಾಮ ಮತ್ತು ಜಲಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಒಂಟಿ, ಕತ್ತೆಗಳ ಮಾಂಸ, ತಾಳೆಹಣ್ಣು (ತಾಟಿನುಂಗು), ನಿಂಬೆ, ಎಳನೀರು—ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಾತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು. ಮತ್ತೆ ವಾತವು ಆಮಾಶಯವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ವಮನಮಾಡಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು. ಪಕ್ವಾಶಯವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗಲೂ ಮಾಂಸಗತವಾದಾಗಲೂ ತೈಲ ಮೊದಲಾದಸ್ನೇಹದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ವಿರೇಚನಕ್ಕೀಯಬೇಕು. **ಪ್ರತ್ಯಾಧ್ಮಾನ, ಆಧ್ಮಾನ**(Tympanitis, meteorism) ಎಂಬ ಜಠರದಲ್ಲಿ ವಾತವ್ಯಾಧಿಗೆ ಲಂಘನ, ಅಗ್ನಿದೀಪವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು. ಅಷ್ಠೀಲಾವಾತ (Prostatic enlargement) ದಲ್ಲಿ ಗುಲ್ಮವ್ಯಾಧಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಪಥ್ಯವೂ ; ಶುಕ್ರವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿದ ವಾತವ್ಯಾಧಿಗೆ (Vasiculitis) ಶುಕ್ರಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು. ವಾತವ್ಯಾಧಿಯು ರಸ ರಕ್ತಾದಿಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಚಯಪ್ರಕೋಪಾದ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.

ವಾತವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ಚಿಂತೆ, ಜಾಗರಣೆ, ವಾಂತಿ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಶ್ರಮ, ಉಪವಾಸ, ಸಂಚಾರ, ಕಡಲೆ, ಬಟಾಣಿ, ಶಾವೆ (ಕೆಸವು), ನೀವಾರಾ, ರಾಗಿ, ನದಿ ಮತ್ತು ಕೆರೆಯ ನೀರು, ಮೈಥುನ, ಕಷಾಯ ಕಟು ತಿಕ್ತ ರಸಗಳು, ಆನೆ ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಹೆಸರು, ತಾಡಫಲ (ತಾಟಿನುಂಗು), ಗೋರಿಕಾಯಿ (ಗೋವರ್ಧನ, ಚೌಳಿಕಾಯಿ), ನೇರಳೆ, ಅಡಕೆ, ತಣ್ಣೀರು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ, ರಕ್ತಮೋಚನ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷಾರಗಳು, ಜೋಳ ಮೊದಲಾದ ತೃಣ ಧಾನ್ಯ

ಗಳು, ಹಲಸಂದೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಅಗರು, ಶಿಂಬೀಧಾನ್ಯ, ಸೊಪ್ಪಿನಪಲ್ಯ, ವ್ಯವಾಯಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು, ಕತ್ತೆಹಾಲು, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಒಣಗಿದ ಮಾಂಸ, ಯಾವಾಗಲೂ ಮಲಗಿರುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ವಾತರೋಗದಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧವೆನಿಸಿರುವವು. ಆಧ್ಮಾನವಾತ, ಮತ್ತು ಅರ್ದಿತ ವಾತರೋಗಿಗಳು ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ಕೆಟ್ಟನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ದನ್ತಧಾವನ ಮಾಡುವುದು—ಇವುಗಳಿಂದ ಕಷ್ಟವೊದಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ವಾತರಕ್ತರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Gout)—(ವಾತರಕ್ತವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಾನವೆಂತಲೂ ಗಂಭೀರವೆಂತಲೂ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿರುವವು. ಚರ್ಮ ಮಾಂಸಗಳನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಜನಿಸುವುದು ಉತ್ತಾನವೆಂತಲೂ ಅಸ್ಥಿ ಮಜ್ಜೆಗಳನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಜನಿಸಿರುವುದು ಗಂಭೀರವೆಂತಲೂ ಹೇಳುವರು.) ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಾನ ವಾತರಕ್ತವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗನ, ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸೇಕ ಕೊಡುವುದು, ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟುವುದು, ಪಟ್ಟುಹಾಕುವುದು—ಇವು ಪಥ್ಯವೆನಿಸುವವು. ಗಂಭೀರ ವಾತರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತೈಲಪಾನ, ಆಸ್ಥಾಪನ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ, ವಿರೇಚನ—ಇವು ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು. ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯ (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಆಡು ಮತ್ತು ಕುರಿಗಳ ಹಾಲು, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕಿರಕೀರೆ, ಪಡವಲ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹೊಸತುಪ್ಪ, ಮೆಂಥೆಸೊಪ್ಪು, ಆಮುಸೂಲ್ ; ತಿತ್ತಿರ, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಕಪೋತಗಳ ಮಾಂಸ, ತಿಕ್ತಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಕ್ರೋಡ, ತಾಲಮುಖಾನಾ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಕಬಾಬಚೀನಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟಿನ ಚಟ್ನಿ, ತಣ್ಣೀರು, ಶತಧೌತಘೃತದಿಂದ ಅಭ್ಯಂಜನಮಾಡುವುದು, ಅಡವಿ ಹೆಸರು, ಕಾಕಮಾಚಿಸೊಪ್ಪು, ಬಿದಿರ ಚಿಗುರು, ಪುಳ್ಳಂಬರಸೆ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಬಿಳಿಚಂದನ, ತೈಲಮರ್ಧನ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎರಡುಬಗೆಯ ವಾತರಕ್ತವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ವಾತರಕ್ತರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು—ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಬೆಂಕಿ ಕಾಯಿಸುವುದು, ದೇಹಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುವುದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಸಂಭೋಗ, ಉದ್ದು, ಹುರುಳಿ, ಅವರೆ, ಬಟಾಣಿ, ಕ್ಷಾರಸೇವನೆ, ನೀರು ಮತ್ತು ಜಲಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸ, ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಮೊಸರು, ಕಬ್ಬಿನರಸ, ಮೂಲಂಗಿ, ಮದ್ಯ, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಟು ಉಷ್ಣ, ಗುರು, ಅಭಿಷ್ಯಂದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಲವಣಗಳು, ಸತ್ತು (ಹುರಿದ ಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು)—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ವಾತರಕ್ತ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಊರುಸ್ತಂಭದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Paraplegia)—ನಾನಾವಿಧವಾದ ರೂಕ್ಷಣಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಬೆವರು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು, ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿ, ಯವ, ಹುರುಳಿ, ಶ್ಯಾಮಾಕ, ರೂಕ್ಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಳೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಸುಗ್ಗಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ವಾಸ್ತೂಕ, ಬಿಸಿನೀರು, ಮದ್ಯ, ಮಧು, ಮೊಲ ಮತ್ತು ಹರಿಣಗಳ ಮಾಂಸ, ಗೋಮೂತ್ರ, ನದಿಯಲ್ಲಿ ಈಜುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಬಿದಿರು ಚಿಗುರು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕಾಕಮಾಚಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬೇವಿನ ಚಿಗರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಅರಿಷ್ಟಗಳು, ಕಟು, ತಿಕ್ತ, ಕಷಾಯ ರಸಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕ್ಷಾರಗಳು, ಗೋಮೂತ್ರ, ಶರೀರಸ್ಥೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಊರು ಸ್ತಂಭವೆಂಬ ವಾತರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು. ಮತ್ತು ವಾತವನ್ನು ಪ್ರಕೋಪಿಸದೆ ಕಫವನ್ನು ಹರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಊರುಸ್ತಂಭವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು—ರೇಚನ, ವಮನ, ಶಿರಾವೇಧ, ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ, ಸ್ನೇಹನ, ಜಡ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಶೀತಲ, ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನಭೋಜನ, ತನಗೆ ಒಂಟದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಊರುಸ್ತಂಭವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವುದರಿಂದ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಆಮವಾತರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Rheumatism) —ಆಮವಾತದಲ್ಲಿ ರೇಚನ, ರೂಕ್ಷ, ಸ್ವೇದನ, ಲಂಘನ, ಸ್ನೇಹ (ತೈಲ) ಪಾನ, ಹಳೇ (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹುರುಳಿ, ಮೊಲ ಮತ್ತು ಹರಿಣಗಳ ಮಾಂಸ, ಆಮಸೂಲ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪಡವಲ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ, ಚುಕ್ರ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಬಿಸಿನೀರು, ಮದ್ಯ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಗೋಮೂತ್ರ, ಕಟು, ತಿಕ್ತ, ದೀಪನ ವಸ್ತುಗಳು, ಜೋಳದ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿಹಾಕುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಆಮವಾತರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಆಮವಾತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಮೊಸರು, ಮೀಸುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೆಟ್ಟನೀರು, ಪೂರ್ವದಗಾಳಿ, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನಗಳು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರಣೆ, ಅತಿ ಭೋಜನ, ಜಡ ಮತ್ತು ಅಭಿಷ್ಯಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಕ್ಷಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಫಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಆಮವಾತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಶೂಲರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Colic)—ವಮನ, ಸ್ವೇದನ, ಲಂಘನ, ನಿದ್ರೆ, ರೇಚನ, ಬಿಸಿಹಾಲು, ಜಾಂಗಲ ಮಾಂಸದ ರಸ, ಪಡವಲ ಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಚುಕ್ರ, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಲಘು ಅನ್ನ, ಗಜ್ಜರಿಗಡ್ಡೆ, ತುಪ್ಪ, ಅಗಸೇ (ಚಗಚೆ) ಕಾಯಿ, ಹಸುವಿನಹಾಲು, ಬಿಸಿನೀರು, ಎಳೆಯಮೂಲಂಗಿ, ಹಸುವಿನಬೆಣ್ಣೆ, ಸಿಹಿಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಸೈಂಧಲವಣ, ಶಿವಪಾಲ (ಶೇಪು), ಅಮಸೂಲ, ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮಾದಾಳ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಕರಂಬಕ, ಆಡಿನ ಬೆಣ್ಣೆ, ಗೋಮೂತ್ರ, ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಲವಂಗ, ಚಂಗಲಕೋಷ್ಟ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಶೂಲರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಶೂಲರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ, ರೂಕ್ಷ, ತಿಕ್ತ ಕಷಾಯ ರಸಗಳು, ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಗುರು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವಿಷಮಾಶನ, ಶ್ರಮ, ಮೈಥುನ, ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು. ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಶೋಕ, ಕ್ರೋಧ, ಮೊಸರು, ತಣ್ಣೀರು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಶೂಲರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯಕರವಾದುದರಿಂದ ವರ್ಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಉದಾವರ್ತರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Intestinal obstruction) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ, ಸ್ನೇಹಪಾನ (ತೈಲಘೃತಾದಿ), ಸ್ವೇದನ ಕರ್ಮ, ವಿರೇಚನ, ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ, ಫಲವರ್ತಿ, ಅಭ್ಯಂಗನ, ಯವ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಾತಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿಯೂ ಉದಕದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತೆ ಉದಕ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೂ ಜನಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ಮದ್ಯ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಎಳೆಮೂಲಂಗಿ, ಹಸೀಶುಂಠಿ, ಮಾದಾಳ, ಯವಕ್ಷಾರ, ಲವಂಗ, ಇಂಗು, ಗೋಮೂತ್ರ, ಲವಣ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಉದಾವರ್ತರೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಅಪಾನವಾಯುನಿರೋಧದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಪಾನ, ಸ್ವೇದನ, ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ, ವಾತಹರವಾದ ಎಲ್ಲ ಅನ್ನಪಾನಗಳು ಪಥ್ಯವಾದವು. **ಪುರೀಷನಿರೋಧ**ದಿಂದಾದ ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ, ಸ್ವೇದನ, ಅಭ್ಯಂಗಸ್ನಾನ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ಫಲವರ್ತಿ, ಮಲವನ್ನು ಭೇದಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಅನ್ನಪಾನಗಳು ಪಥ್ಯಕರವಾಗಿವೆ. **ಮೂತ್ರವೇಗ ನಿರೋಧದಿಂದಾದ** ಉದಾರವರ್ತದಲ್ಲಿ ಅನುವಾಸನ, ನಿರೂಹಣ, ಉತ್ತರವಸ್ತು (ತ್ರಿವಿಧ) ಬಸ್ತಿಕರ್ಮಗಳು, ಸ್ವೇದನ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಅವಗಾಹಸ್ನಾನ, ಅವಪೀಡನ (ಎಂದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಘೃತಪಾನಮಾಡುವುದು), ಇವು ಪಥ್ಯವಾಗಿವೆ. **ತೇಗುಗಳ ನಿರೋಧದಿಂದಾದ** ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಕ್ಕಾ (ಬಿಕ್ಕ

ಳಿಕೆ) ರೋಗವನ್ನು ಶಮಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲ ಪಥ್ಯವಾಗಿವೆ. **ಕಾಸ (ಕೆಮ್ಮು) ನಿರೋಧದಿಂದಾದ** ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾಸವನ್ನು ಹರಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು. **ಕ್ಷವಜ (ಸೀನುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದಾದ)** ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದನ, ಧೂಮಪಾನ, ತುಪ್ಪ, ಉತ್ತರವಸ್ತಿಕರ್ಮ, ಶೀನುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ನಸ್ಯಕರ್ಮ, ಕಂಠದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಅಭ್ಯಂಗ ಇವು ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು. **ತೃಷೆಯಿಂದಾದ ಉದಾವರ್ತ**ದಲ್ಲಿ ಶೀತಕರವಾದ ಅನ್ನಪಾನಗಳು ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು. **ಜೃಂಭೋತ್ಥದಲ್ಲಿ** ವಾತಶಾಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೆ ಸಗಬೇಕು. ನಿದ್ರಾವೇಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದರಿಂದಾದ ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ನಿದ್ರೆ, ಮೈಯೊತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪಥ್ಯಕರ. **ಹಸಿವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದಾದ** ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧಗಳು, ಅಮ್ಲಗಳು, ಉಷ್ಣಕರ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪಥ್ಯ. **ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದರಿಂದಾದ** ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಬಾಷ್ಪಮೋಕ್ಷಣ, ನಿದ್ರೆ, ಮದಿರೆ, ಪ್ರಿಯವಾದ ಕಥೆಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿರುವವು. **ಶ್ರಮದಶ್ವಾಸ ನಿರೋಧ**ದಿಂದಾದ ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ವಾತನಾಶಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಿತಕರವಾದವು. **ಶುಕ್ರ (ವೀರ್ಯವೇಗ) ನಿರೋಧದಿಂದಾದ** ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ, ಅಭ್ಯಂಗಸ, ಸ್ನಾನ, ಕೋಳಿಯಮಾಂಸ, ಮದ್ಯ, ಹಾಲು, ಯೌವನ ಪೂರ್ಣಳಾದ ಪ್ರಿಯೆಯ ಆಲಿಂಗನಾದಿಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿವೆ. **ವಾಂತಿನಿರೋಧ**ದಿಂದಾದ ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಲಂಘನ, ಧೂಮಪಾನ, ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು, ದೇಹಪರಿಶ್ರಮ, ರೂಕ್ಷವಾದ ಅನ್ನಪಾನಸೇವನೆ, ವಿರೇಚನ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಇವು ಪಥ್ಯಕರವಾಗಿವೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಉದಾವರ್ತರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳಿರುವರು.

ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ವಮನ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವೇಗನಿರೋಧ, ಶಮಿಧಾನ್ಯಗಳು (ಎಲ್ಲ ಬೇಳೆಗಳು), ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ನಾಲೀ

ಶಾಕ, ಶಾಲೂಕ, ನೇರಿಳೆಹಣ್ಣು, ಮಲಬಂಧಕ ಪದಾರ್ಥ. ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಕಷಾಯ, ಮತ್ತು ಗುರು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು—ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಆನಾಹರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Tympanitis, constipation) ಆನಾಹದಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ರೇಚನ, ಸ್ವೇದನ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಕ್ಷೀರಿಣಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಗೋಧಿರೊಟ್ಟಿ, ಹುರುಳಿ, ಇಂಗು, ಎಳ್ಳು, ಗೋಡಂಬಿ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಪಥ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಆಯಾ ದೋಷಗಳನುಸರಿಸಿಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವವು.

ಆನಾಹರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು— ಉದಾವರ್ತದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳೆಲ್ಲ ಆನಾಹದಲ್ಲಿಯೂ ಅಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಗುಲ್ಮರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Spleen, abdominal growths) ಗುಲ್ಮರೋಗದಲ್ಲಿ ರೇಚನ, ಸ್ನೇಹಪಾನ, ಸ್ವೇದನ, ಬಸ್ತಿ, ಲಂಘನ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಹುರುಳಿ, ಹಳೇ ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಜೋಳದರೊಟ್ಟಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಬಿಸಿನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೊಲ ಮತ್ತು ಹರಿಣಗಳ ಮಾಂಸ, ಮದ್ಯ, ಹಸು ಮತ್ತು ಆಡಿನ ಹಾಲು, ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಸುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪು, ಅಗಸೆ (ಚಗಚೆ) ಕಾಯಿ, ಕರ್ಕೋಟಕಿ, ಚುಕ್ರ, ಅಶ್ಮಂತ, ಸಿಹಿ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಇಂಗು, ನಿಂಬೆ, ಮುನಕ್ಕಾ (ಕರಿದ್ರಾಕ್ಷಿ), ಪೆಂಡಖರ್ಜೂರ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮಾದಾಳ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಲಘುವಾದ ಆಹಾರ, ಅಮಸೂಲ್, ಆಲುಬುಖಾರ, ಅಹಬಲಿಕ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಪಿಸ್ತಾ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಆಡಿನಬೆಣ್ಣೆ, ಗೋಮೂತ್ರ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು ಅಗ್ನಿದೀಪವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಪದಾರ್ಥ

ಗಳು, ವಾತಾನುಲೋಮನಗಳು—ಇವೆಲ್ಲ ಗುಲ್ಮರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಗುಲ್ಮರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಉದ್ದು ಮೊದಲಾದ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು, ಯವಾದಿ ಶೂಕ ಧಾನ್ಯಗಳು, ವಾತಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಜಡಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಲಸ್ತಂಭಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ವಿಶೇಷ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಒಣಗಿದ ಮಾಂಸ, ಒಣಗಿದ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ಮಧುರವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ನಿರೋಧ, ಬಾಷ್ಪನಿರೋಧ, ವಮನ, ಇವು ಅಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಹೃದ್ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Heart disease)--ಹೃದ್ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದನ, ರೇಚನ, ವಾಂತಿ, ಲಂಘನ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಅರಣ್ಯ ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಹುರುಳಿಗಳ ಕಟ್ಟು, ಪಡವಲ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಜೀರ್ಣಕೂಷ್ಮಾಂಡ, ದಾಳಿಂಬ, ಆರಗ್ವಧ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಸೈಂಧಲವಣ, ಮೇಕೆ ಮತ್ತು ಕುರಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಳೆಯಬೆಲ್ಲ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಇಂಗು, ತಾಂಬೂಲ, ಅಕ್ರೋಟ, ಕರ್ಕೋಟಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸುವಿನಹಾಲು, ಬೇದಾನಾ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಯವ, ಅಮಸೂಲ, ಚುಕ್ಕೆಸೊಪ್ಪು, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಕಬಾಬಚೀನಿ, ಮಳೆಯನೀರು, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಗೋಧಿರೊಟ್ಟಿ, ಜೋಳದರೊಟ್ಟಿ, ದೊಡ್ಡಹಿಪ್ಪಲಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಶುಂಠಿ, ಓಮ, ಚಂಗಲಕೋಷ್ಟ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಚಂದನ, ಪಾನಕ—ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೃದ್ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಹೃದ್ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಮಲಮೂತ್ರ, ಅತಿರೋದನ, ಕೆಮ್ಮು, ತೇಗು, ಶ್ರಮಶ್ವಾಸ-ಇವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಕುರಿಯಹಾಲು, ಕೆಟ್ಟನೀರು, ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರ

ಪದಾರ್ಥಗಳು, ದನ್ತಕಾಷ್ಟ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಜಡಾನ್ನ, ಎಣ್ಣೆಯ ಪದಾರ್ಥ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮಾರ್ಗ ನಡೆಯುವುದು, ಚಿಂತೆ, ವಿಶೇಷಮಾತು; ಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಪರ್ವತ ಮತ್ತು ವಿಂಧ್ಯಪರ್ವತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ನದಿಗಳ ನೀರು, ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತಿಕ್ತ ಆಮ್ಲ ರಸಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತಂಗಳು ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗದಲ್ಲಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Dysuria) **ವಾತಜ** ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛ್ರದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗನ, ನಿರೂಹಬಸ್ತಿ, ಸ್ನೇಹಪಾನ, ಅವಗಾಹ, ಪರಿಷೇಕಗಳು, ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು. **ಪಿತ್ತ**ದಿಂದಾದ ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರದಲ್ಲಿ ಜಲಕೇಳಿ, ಶೀತಲಲೇಪ, ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವಿಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಪಥ್ಯಗಳು, ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ, ವಿರೇಚನ ಕರ್ಮಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿರುವವು, **ಕಫಜನ್ಯ**ವಾದ ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದ, ವಿರೇಚನ, ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ, ಕ್ಷಾರ, ಯವಾನ್ನ, ತೀಕ್ಷ್ಣವೂ ಉಷ್ಣಕರವೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು, **ತ್ರಿದೋಷಜನ್ಯ**ವಾದ ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ವಾತಾದಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಅಭ್ಯಂಗನಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು. ಮತ್ತೆ **ಮೂತ್ರ ನಿರೋಧದಿಂದಾದ ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರದಲ್ಲಿ** ವಾತಜ ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ ಅಭ್ಯಂಗನಾದಿಗಳು ಪಥ್ಯವಾಗಿವೆ. ಶುಕ್ರ (ವೀರ್ಯ) ನಿರೋಧದಿಂದಾದ ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರದಲ್ಲಿ ಶಿಲಾಜಿತುವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಲೇಹವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ. **ಪುರೀಷ ನಿರೋಧದಿಂದಾದ** ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದನ, ಚೂರ್ಣ (ಪ್ರತಿಸಾರಣ) ಕ್ರಿಯೆ, ಅಭ್ಯಂಗನ, ವಸ್ತಿಕರ್ಮ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು. ಮತ್ತೆ ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು, ಕಾಡುಮೃಗಗಳ ಮಾಂಸ, ಹೆಸರಕಟ್ಟು, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಳೆಯಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಆನೆನೆಗ್ಗಿಲು, ಲೋಳಿಸರ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಕಿರಕೀರೆ, ಸಣ್ಣ ಏಲಕ್ಕಿ, ಶೀತಲ ಅನ್ನಪಾನಗಳು, ಬಾಳೆದಿಂಡು, ಕಬ್ಬು, ತವಾಕ್ಷೀರ, ಕಾದಾರಿದ

ನೀರು, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಕಬ್ಬು, ಬಿಳಿಗೆಣಸು, ಬೂದು (ಸಂಡಿಗೆ) ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹಳೇಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ತುಪ್ಪ, ತೊಗರಿಬೇಳೆಯ ತೊವ್ವೆ, ನೆಲ್ಲಿ ಚೆಟ್ಟಿನ ಚಟ್ಣಿ, ತಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು (ತಾಟಿಸುಂಗು), ನದಿಯಜಲ, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು—ಮದ್ಯ, ಶ್ರಮ, ಮೈಥುನ, ಆನೆಕುದುರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ, ವಿಷಮಾಶನ, ವಿರುದ್ಧಾಶನ, ತಾಂಬೂಲ, ಮತ್ಸ್ಯ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಇಂಗು, ಬಿದರಿನ ಚಿಗುರು, ಮೂತ್ರವಿರೋಧ, ಅತಿತೀಕ್ಷ್ಣ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವಿದಾಹೀ, ರೂಕ್ಷ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಶ್ಯಾಮುಕ, ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಸಜ್ಜೆ, ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಅನ್ನ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುವುದು, ವಿಮಾನು—ಇವುಗಳು ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಮೂತ್ರಾಘಾತದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Retention)—ಅಭ್ಯಂಗನ, ಸ್ನೇಹಲೇಪನ, ವಿರೇಚನ, ವಸ್ತಿಕರ್ಮ, ಸ್ವೇದ, ಉತ್ತರವಸ್ತಿಕರ್ಮ (catheter), ಸೇಕಕೊಡುವುದು, ಸ್ನಾನ, ಹಳೆಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ನಿರ್ಜಲದೇಶದ ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಮದ್ಯ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಉದ್ದಿನಕಟ್ಟು, ಖರ್ಜೂರ, ಹಳೆಯ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಮೃಗಾಕ್ಷಿ, ಹಸಿಕೊಬ್ಬರಿ, ತುಪ್ಪ, ತಾಡಫಲ (ತಾಟಿಸುಂಗು), ಹಳೇಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಚಿಲಕೀರೆ, ಕದಂಬಕ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ತಾಜಾ ತಣ್ಣೀರು, ಎಳನೀರು—ಇವುಗಳು ಮೂತ್ರಾಘಾತರೋಗದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ದೋಷಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಮೂತ್ರಾಘಾತದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ, ದೇಹಪರಿಶ್ರಮ, ಮಾರ್ಗಸಂಚಾರ, ರೂಕ್ಷವೂ ವಿದಾಹಿಯೂ ವಿಷ್ಟಂಭಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ, ಸಂಭೋಗ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವೇಗ

ನಿರೋಧ, ಬಿದಿರ ಚಿಗುರು, ಪಮುನಕರ್ಮ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಮೂತ್ರಾಘಾತದ ವರಿಗೆ ಅಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ಅಶ್ಮರೀರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Calculi-Vasicular)— ಇದರಲ್ಲಿ ರೇಚನ, ಮೂತ್ರರೇಚನ, ವಮನ, ಲಂಘನ, ಸ್ವೇದನ, ಸ್ನಾನ ಇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು, ಹಳೇ (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಹುರುಳಿ, ಗೋಧಿಯರೊಟ್ಟಿ, ಯವ, ತಂಡುಲೀಯ, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಶಾವೆ (ಕೆಸವು), ತವಕ್ಷೀರ, ವಿಶೇಷ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ತೊಗರಿ, ಡಿಂಡಿಶ, ಸೈಂಧಲವಣ, ಮದ್ಯ, ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ಆನೆನೆಗ್ಗಿಲು, ವಾರುಣಶಾಕ, ಪಾಷಾಣಭೇದಿ, ಯವಕ್ಷಾರ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಅಶ್ಮರೀರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಅಶ್ಮರೀರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು — ಮೂತ್ರವೇಗವನ್ನು, ಶುಕ್ರ (ವೀರ್ಯ) ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಕಟ್ಟುವುದು, ಆಮ್ಲರಸ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಲಬಾಧಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ರೂಕ್ಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಜೀರ್ಣಕರವಾದ ಅನ್ನಪಾನಗಳು, ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ ಪಾನಗಳು, ತಾಂಬೂಲ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಅಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Gonorrhœa and heat-born genital exudations) ಪ್ರಮೇಹರೋಗದಲ್ಲಿ ಲಂಘನ, ವಮನ, ವಿರೇಚನ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮೇದೋನಾಶಕೌಷಧಗಳು, ಉದ್ವರ್ತನ, ಶಮನ ಎಂಬೀ ಕ್ರಿಯೆಗಳನಂತರ ಅಗ್ನಿದೀಪಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸ್ನಿಗ್ಧಾನುಪಾನದೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ನೀವಾರಗಳು (ಯಾರೂ ಬೆಳೆಸದೆ ತಾನಾಗಿಯೆ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಧಾನ್ಯಗಳು,) ಹಳೆ ಹುರುಳಿ, ಹಳೆಯ ಕೆಂಪು ಭತ್ತದಿಂದಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಹಳೇ ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಹೆಸರು, ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಬೇಳೆಗಳ ಕಟ್ಟು, ಎಳ್ಳು, ಹಳೆಯ ಮದ್ಯ, ಅರಳು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅಕ್ಕಿಯ ೧೪ರಷ್ಟು ನೀರುಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಗಂಜಿ, ಹುರಿದಕ್ಕಿ ಅನ್ನ,

ಯವಾಗೂ, ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಲ, ಹರಿಣ ಮತ್ತು ತಿತ್ತಿರ ಮುಂತಾದ ಜಾಂಗಲಮಾಂಸ, ನುಗ್ಗೆ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಕರ್ಕೋಟಿ, ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ನೇರಿಳೆಹಣ್ಣು, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಖರ್ಜೂರ, ತಿಕ್ತ ಮತ್ತು ಸಕಲ ಕಷಾಯ ರಸಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು; ಕಲ್ಲಂಗಡಿಹಣ್ಣು, ಅಫೀಮು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ, ತವಕ್ಷೀರ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಎಮ್ಮೆಯ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬಿಸಿನೀರು, ಬಿಳಿಯ ಗೆಣಸು ಸೈಂಧಲವಣ, ಶೃಂಗಾಟಕ, ಆಲುಬಖಾರ, ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (ಒಂದೆಲಗ), ಸಾಲಾಮಿಶ್ರಿ, ಆಡಿನಬೆಣ್ಣೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ತಾಪಸೇವನೆ (ಸೇಕ) ಆನೆಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ತ್ರಿಫಲ, ತ್ರಿಕಟು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಮೇಹರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಪ್ರಮೇಹದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಸ್ವೇದನ (ಬೆವರು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು), ಧೂಮಪಾನ, ಮೂತ್ರವೇಗಧಾರಣೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ರಕ್ತಮೋಚನೆ, ಹೊಸಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಮೊಸರು, ಅವರೆ, ಮಿಷ್ಟಾನ್ನ, ಮೈಥುನ, ಮದ್ಯ, ತೈಲ, ಎಮ್ಮೆ ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ. ಸಿಹಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಕಬ್ಬು, ಕೆಟ್ಟನೀರು, ಮಾಂಸ, ಸಿಹಿ, ಖಾರ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಸನೀರು, ರಾತ್ರಿಜಾಗರಣೆ, ಅಭಿಷ್ಯಂದಿಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಮೇಹರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಮೇದೋರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ — (Obesity, lymphatic diseases) ಮೇದೋರೋಗದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮ, ಚಿಂತೆ, ನಿದ್ದೆಗೆಡುವುದು, ಲಂಘನ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ಸೂರ್ಯತಾಪ, ಆನೆಕುದುರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ, ಅತೃಪ್ತಿಕರ ಪದಾರ್ಥ, ರೇಚನ, ಯವ, ಸಾವೆ (ಕೆಸವು), ಸೀವಾರ, ಹುರುಳಿ, ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಅರಳು, ಖಾರ ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು (ಚೊಗರು) ರಸಗಳು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮದ್ಯ, ಹುರಿದ ಬದನೆಕಾಯಿಬಜ್ಜಿ, ಸರ್ವಕ್ಷಾರಗಳು, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳು,

ಓಮ (ಅಜವಾನ್), ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ, ಮಧು, ಸಿಹಿ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಜೋಳದರೊಟ್ಟಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಪಳಿದೆ, ಚಿಂಗಟವೆಂಬ ಜಾತಿಯ ಮೀನು, ತ್ರಿಫಲ, ಗುಗ್ಗುಳ, ಲೋಹಭಸ್ಮ, ದಗ್ಧವಾರಾತ್ತಕಫಲ, (ಶಿರೀಷ. ಲೋಧ್ರಪುಷ್ಪ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ)--ಇವು ಮೂರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತ್ರಿಕಟು, ಸರ್ಷಪತೈಲ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಸರ್ವರೂಕ್ಷ ವಸ್ತುಗಳು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಚಂದನಲೇಪನ, ಬಿಸಿನೀರು, ಶಿಲಾಜಿತು—ಇವುಗಳು ಮೇದೋರೋಗವನ್ನು ಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಮೇದೋರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು—ಸ್ನಾನ, ರಸಾಯನೌಷಧಸೇವನೆ, ಶಾಲೀ, ಗೊಧಿವೆ, ವಿಶೇಷ ಸುಖಸೀಲತೆ, ಹಾಲು, ಕಬ್ಬಿನಿಂದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉದ್ದು, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಸುಗಂಧಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಧುರ ಅನ್ನ, ವಮನ, ಹಾಲಿನ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಪಾಯಸ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ವಾತುಳಕಂದ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸ್ವೇದನಕರ್ಮ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಮೇದೋಸ್ಥಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಖಂಡಿತ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಉದರರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ-(Abdominal Enlargement) ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರೇಚನ, ಲಂಘನ, ಹಳೆಯ (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ, ಯವ, ಜಾಂಗಲದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮೃಗಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮದ್ಯ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಶೀಧುವೆಂಬ ಮದ್ಯ, ಮಾಧ್ವೀಕವೆಂಬಮದ್ಯ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಹಳೇಹುರುಳಿ, ಸೈಂಧಲವಣ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಉದ್ದು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪಡವಲ, ಗೋಜಿಹ್ವಾಶಾಕ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಬಿಸಿನೀರು, ಆಡು, ಹಸು ಮತ್ತು ಒಂಟೆಗಳ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ, ಲಘುವೂ ತಿಕ್ತವೂ ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ ಆದ ಆಹಾರ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ (ಔಡಲೆಣ್ಣೆ), ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಗೋಡಂಬಿ (ಗೇರು) ಬೀಜ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲೋಹಭಸ್ಮ, ತಾಂಬೂಲ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸೇಕ ಕೊಡುವುದು, ಕಾದ ಸಲಾಕಿಯಿಂದ ರಕ್ಷೆ ಹಾಕುವುದು— ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಪ್ಲೀಹೋದರದಲ್ಲಿ ವಾಮಹಸ್ತದ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಸಿರಾವ್ಯಧೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. **ಬದ್ಧಗುದೋದರದಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಷತೋದರ** ದಲ್ಲಿಯೂ ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕರ್ಮ ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. **ವಾತದಿಂದಾದ** ಉದರ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಘೃತಪಾನ ಮಾಡಿದಬಳಿಕ ತೈಲಾದಿಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗನ, ಅನುವಾಸನ, ವಸ್ತಿಕರ್ಮಗ ಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಪಥ್ಯವು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾದ ಇತರ ದೋಷಗಳಿಗನು ಸಾರವಾಗಿ ಉದರವ್ಯಾಧಿಗೆ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಉದರರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಧೂಮ್ರಪಾನ, ಅತಿ ಜಲಪಾನ, ಸಿರಾವೇಧ, ವಾಂತಿ, ಮಾರ್ಗಾಯಾಸ, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶ್ರಮ, ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಲಾಡು ಮುಂತಾದವು), ಮೀನು, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳು, ಎಳ್ಳು, ದಾಹವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅನ್ನ, ಲವಣ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಬೇಳೆಗಳು, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಕೆಟ್ಟ ನೀರು, ಜಡಾನ್ನ, ವಿಷ್ಟಂಭ ಕಾರಕ ಆಹಾರ, ಸ್ವೇದನ ನಿರೋಧ, ಬೆಲ್ಲ, ಎಣ್ಣೆ, ಗಾಡಿ ಮತ್ತು ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಇವು ಉದರರೋಗದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಶೋಥರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Edema)—ತೀಕ್ಷ್ಣರೇಚನ, ವಮನ, ಲಂಘನ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಸ್ವೇದನ, ಹಳೆಯ (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯು) ಅಕ್ಕಿ, ಯವ, ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರು, ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪ, ಮದ್ಯ, ಮಧು, ನವಿಲು, ಲಾವಾ ತಿತ್ತಿರ ಮೊದಲಾದ ಜಾಂಗಲ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಆಸವ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕರ್ಕೋಟಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಕ್ಷಾರ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತುಂಡಿ, ಬಿಳಿಯ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿ, ಲೋಹಭಸ್ಮ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವಸ್ತುಗಳು, ಕಟು ತಿಕ್ತ ರಸಗಳು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಶ್ಮಂತಕ, ಬಿಸಿನೀರು, ಕಿರಕೀರೆ, ಕುರಿಯಬೆಣ್ಣೆ, ಶೃಂಗಾಟ, ಕ್ಷೀರಿಣಿ, ಬಂದೆಲಗ, ಗೋಡಂಬಿ (ಗೇರು) ಬೀಜ, ಮಾದಾಳ, ನುಗ್ಗೆ, ಹಳೇ ಗೋಧಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಗುಗ್ಗುಳ, ಶಿಲಾಜಿತು, ಕಸ್ತೂರಿ,

ರೊಟ್ಟಿ, ಗೋಮೂತ್ರ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ—ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶೋಥ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪಾಂಡುರೋಗಕ್ಕೆ ಹೇಳಿರುವ ಅಗ್ನಿಕರ್ಮವು ಶೋಥರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು.

ಶೋಥರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ಗ್ರಾಮ್ಯಜಲವಾಸಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಲವಣ, ಹೊಸಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಆಮ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಕ್ಕಿಯ ಕಿಚ್ಚಡಿ, ಎಳ್ಳು, ಮೊಸರು, ಝರಿಗಳ ನೀರು, ಹೆಚ್ಚು ಊಟ, ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ತಡೆಯದ ಆಹಾರ, ಮೈಥುನ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ, ಎಮ್ಮೆಯ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಜಡಾನ್ನ, ಒಣಗಿದ ಸೊಪ್ಪು ಕಾಯಿಗಳ ಪಲ್ಯ, ದಾಹಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನಗಳು— ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಶೋಥರೋಗದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಬ್ರಧ್ನಗ್ರಂಥಿ ವೃದ್ಧಿರೋಗದಲ್ಲಿ (Bubo) **ಪಥ್ಯ**—ವಮನ, ವಿರೇಚನರೂಪವಾದ ಸಂಶೋಧನ ಕರ್ಮಗಳು, ವಸ್ತಿಕರ್ಮ, ರಕ್ತಮೋಚನ ಸ್ವೇದನ, ಲೇಪಾದಿಗಳು. ಕೆಂಪು ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ (ಔಡಲೆಣ್ಣೆ), ಗೋಮೂತ್ರ, ಅರಣ್ಯಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಪುನರ್ನವಾ, ಆನೆನೆಗ್ಗಿಲು, ಅಗ್ನಿಮಂಥ, ತಾಂಬೂಲ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಗೃಂಜನಕ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ತುಪ್ಪ, ಬಿಸಿನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ— ಇವುಗಳೂ ಆಮವಾತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಅಗ್ನಿದೀಪನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಹಳೆಯ ಮದ್ಯವೂ ಬ್ರಧ್ನರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು. ಮತ್ತೆ ವಂಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕಾರದ ಅಗ್ನಿಕರ್ಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಬ್ರಧ್ನಗ್ರಂಥಿಯು ವಾಮಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಬಾಹು ಸಿರಾವ್ಯಥೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಡವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಕರ್ಮ ಮಾಡು ವುದು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಶಸ್ತವಾಗಿರುವುದು. (ಇಲ್ಲಿ ಬ್ರಧ್ನವೆಂದರೆ ವಾತ ಪ್ರಕೋಪ

ದಿಂದ ಗೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ (ತೊಡೆಸಂದಿನಲ್ಲಿ) ಗ್ರಂಥಿರೂಪವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಶೋಫ ವೆಂದು ಹೇಳುವರು).

ಬ್ರಧ್ನರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಸಂಕ್ಷೋಭಣ, ಆನೆ ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಅನೂಪ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸ, ಮೊಸರು, ಉದ್ದು, ಹಾಲು, ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಜೀರ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಶುಕ್ರವೇಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಬ್ರಧ್ಮರೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಡವೃದ್ಧಿರೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಅಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಗಲಗಂಡ, ಗಂಡಮಾಲಾದಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Goitre, Scrofula and other glandular diseases) ವಮನ, ವಿರೇಚನ, ನಸ್ಯ, ಸ್ವೇದನ, ಧೂಮಪಾನ, ಸಿರಾವ್ಯಧನ, ಅಗ್ನಿಕರ್ಮ, ಕ್ಷಾರ ಪ್ರಯೋಗ, ಪಟ್ಟುಹಾಕುವುದು, ಲಂಘನ, ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಹಳೆಯ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಕೆಂಪು ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಶಾಲಿಶಾಕ, ಕಟಿಲ್ಲಕ, ಬಿದುರಿನ ಚಿಗುರು, ರೂಕ್ಷವೂ ಕಟುರಸವುಳ್ಳದೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥ, ಎಲ್ಲ ಗುಗ್ಗುಳಗಳು, ದೀಪನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಶಿಲಾಜಿತು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಗಲಗಂಡ, ಗಂಡಮಾಲ, ಅಪಚಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು. ಗಲಗಂಡದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಎರಡು ಸಿರೆಗಳನ್ನು ಛೇದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಣಿಬಂಧದ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗುಲದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೇಖೆಯಂತೆ ಮೂರು ರೇಖೆರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಇತರ ಗಲಗಂಡಾದಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಅವಸ್ಥಾ ಭೇದಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿ ಪಥ್ಯಗೈಯ್ಯಬೇಕು.

ಗಲಗಂಡ ಗಂಡಮಾಲಾದಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಹಾಲು, ಕಬ್ಬು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸ, ಹುಳಿ, ಮಧುರ, ಜಡ ಮತ್ತು ಕಫ

ಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಭಿಷ್ಯಂದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಗಲಗಂಡ, ಗಂಡಮಾಲೆ, ಅಪಚಿ, ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಬುದ (Tumours) ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಶ್ಲೀಪದರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Elephantiasis ; Filaria) ವಮನ, ಲಂಘನ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಸ್ವೇದನ ವಿರೇಚನ, ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು, ಹಳೆ (ಎರಡುತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ, ಯವ, ಹುರುಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಗೋಮೂತ್ರ, ಹಳೆ ಗೋಧಿಯರೊಟ್ಟಿ, ತಿಕ್ತಕಟುರಸಗಳು, ಅಗ್ನಿ ದೀಪಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಶ್ಲೀಪದ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು. ಮತ್ತೆ ಶ್ಲೀಪದವು ವಾತದಿಂದ ಜನಿಸಿದ್ದರೆ ಗುಲ್ಫದಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಮೇಲೆ, ಪಿತ್ತದಿಂದ ಜನಿಸಿದ್ದರೆ ಗುಲ್ಫತಲದಲ್ಲಿ, ಕಫದಿಂದ ಜನಿಸಿದ್ದರೆ ಅಂಗುಷ್ಟಮೂಲದಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಸಿರಾವ್ಯಧೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಶಸ್ತವಾಗಿರುವುದು.

ಶ್ಲೀಪದ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಅನೂಪದೇಶದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಮಾಧುರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲರಸಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪಾರಿಯಾತ್ರ ಮತ್ತು ವಿಂಧ್ಯ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ನದಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಿಂಧುನದಿಯ ನೀರು, ಪಿಚ್ಛಿಲ, ಗುರು ಅಭಿಷ್ಯಂದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳು ಶ್ಲೀಪದ ರೋಗದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ವಿದ್ರಧಿರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Abscess)—**ಅಪಕ್ವವಿದ್ರಧಿಯಲ್ಲಿ** ರೇಚನ, ಲೇಪನ, ಸ್ವೇದನ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಜಿಗಳೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ತೆಗೆಸುವುದು, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ, ಹುರುಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೆಂಪುನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಅವರೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಪುನರ್ನವಾ, ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ—ಇವುಗಳು ಮತ್ತು ಶೋಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಪಥ್ಯಗಳು ಪಥ್ಯವಾಗಿರು

ವವು. **ಪಕ್ವವಾದ ವಿದ್ರಧಿಯಲ್ಲಿ** ಶಸ್ತ್ರಕರ್ಮ, ಹಳೆಕೆಂಪುಅಕ್ಕಿ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಹೆಸರುಕಟ್ಟು, ಅರಣ್ಯಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಶಾಲಿಶಾಕ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಕಬ್ಬು, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ತಾಂಬೂಲ ಮತ್ತು ವ್ರಣ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪಥ್ಯಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿರುವವು.

ವಿದ್ರಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು—ಶೋಥದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿರುವವುಗಳು ಅಪಕ್ವವಿದ್ರಧಿಯುವರಿಗೂ, ವ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು ಪಕ್ವವಾದ ವಿದ್ರಧಿಯವರಿಗೂ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ವ್ರಣಶೋಥಾದಿರೋಗದಲ್ಲಿ(Inflammations and boils)

ಪಥ್ಯ—ವಿಮ್ಲಾಪನ (ಎಂದರೆ ಬಾವು ಹಾಗೆಯೆ ಕರಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಲೇಪನ ಕ್ರಿಯೆ), ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ, ಅಗಸೇಬೀಜದ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು, ಛೇದನ, ಶೋಧನ, ರೋಪಣ (ವ್ರಣವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು), ಈ ಆರು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ವರಸೆಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಯವ, ಹಳೆ (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯು) ಅಕ್ಕಿ, ಹಳೆಯಗೋಧಿ, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ, ಅರಳಿನ ಗಂಜಿ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಜಾಂಗಲ ಪಶುಪಕ್ಷ್ಯಾದಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕರ್ಕೋಟಕಿ, ತಂದುಲೀಯ, ಅಮಸೋಲ್, ಬಿಳಿಯಕಬ್ಬು, ಅಶ್ಮಂತಕ, ತವಕ್ಷೀರ, ಕ್ಷೀರಿಣಿ, ಅತಸೀ, ಎಳ್ಳು, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಬಿಸಿನೀರು, ಸೈಂಧಲವಣ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಚಕ್ರೋತಸೊಪ್ಪು, ಪುಳ್ಳಂಬರಸೆ, ತ್ರಿಫಲ, ಹಲಸಿನಕಾಯಿ, ಕಚೋರ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಟುಕಿ, ಜೀವಂತಿ, ಸೈಂಧಲವಣ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಮಧುರ ತಿಕ್ತ ಕಷಾಯರಸಗಳು, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ದ್ರವ ವಸ್ತುಗಳು, ಎಳೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು. ಮತ್ತೆ ಏಷಣ (ವ್ರಣದಿಂದ ಶಲಾಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೀವು ಮೊದಲಾದ್ದನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು), ಶಮನ (ದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮಿಸುವುದು)

ಅಗ್ನಿಕರ್ಮ, ಸ್ವೇದನ, ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟುವುದು, ವ್ರಣದಮೇಲೆ ಚೂರ್ಣಾದಿಗಳನ್ನು ಚಲ್ಲುವುದು, ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು, ಧೂಪನ, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು, ಉಶೀರಪತ್ರದಿಂದ ಗಾಳಿ ಹಾಕುವುದು, ಚಂದನ ಲೇಪನ. ಎಳ್ಳಿನ ಪಟ್ಟು, ಕಾದಾರಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು, ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು, ವ್ರಣದ ವಿಕೃತರೂಪವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ವ್ರಣಶೋಥದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ವ್ರಣಶೋಥದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಹೊಸಧಾನ್ಯ, ಎಳ್ಳು, ಬಟಾಣಿ, ಉದ್ದು, ಹುರುಳಿ, ಸುಚ್ಚುಗಳ ಉಂಡೆ, ತಣ್ಣೀರು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಿಂದ ಪಕ್ವವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಿಚ್ಚಡಿ, ರೂಕ್ಷವೂ ಆಮ್ಲವೂ ಶೀತಲವೂ ಕ್ಷಾರವೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ಶ್ರಮ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ, ವಿಶೇಷ ತಿರುಗುವುದು, ಶೋಕ, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸ, ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ತಾಂಬೂಲ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳು, ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಖಾರ, ಆನೂಪ ಮಾಂಸ, ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸುವುದು, ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು, ನಸ್ಯವನ್ನು ಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಅಜೀರ್ಣಕರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ, ಅಧಿಕವಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಮಳೆ, ಬಿಸಿಲು, ಹೊಗೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವುದು, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ವಾಂತಿ, ದುಃಖ, ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧಾನ್ನಪಾನ, ಉಪವಾಸ, ವಿರುದ್ಧೋಪಚಾರ—ಇವುಗಳು ವ್ರಣಶೋಥದಲ್ಲಿ, ವ್ರಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಾಡೀವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಭಗ್ನ (ಅಸ್ಥಿ) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Osteomalatia-T. B. of Bones)-ತಣ್ಣೀರು, ಚಂದನಲೇಪನ, ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟುವುದು, ಶಾಲಿತಂಡುಲ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹೆಸರು, ಕೆಂಪುತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಪಡವಲ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಹರಿಣ ಮತ್ತು ಮೊಲಗಳ ಮಾಂಸ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಚಕ್ಕಲಿ, ಹಳೆಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಶಾವೆ (ಕೆಸವು), ಯುವ,

ಹಾಲು, ಸುಗ್ಗಿಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಹೊನಗೊನ್ನೆ, ವಜ್ರಪರ್ಣಿ—ಇವುಗಳೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಎಲುಬು ಕರಗುವ ಭಗ್ನರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಭಗ್ನದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು— ಉಪ್ಪು, ಆಮ್ಲ, ಕಟುರಸಗಳು, ಮೈಥುನ, ಬಿಸಿಲು ಕಾಯುವುದು, ರೂಕ್ಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶ್ರಮ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಪ್ರಿಯಾವಲೋಕನ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣ, ವಿಶೇಷ ಶೋಕ, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಕೆಟ್ಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ತಾಂಬೂಲ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳು, ಮೀನು—ಇವುಗಳು ಅಸ್ಥಿಭಂಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಭಗಂದರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Fistula et Ano. & Ischiorectal Abscess) ಭಗಂದರ ವ್ರಣವು ಪಕ್ವವಾಗದಿರುವಾಗ ವಮನ ವಿರೇಚನರೂಪ ಸಂಶೋಧನ, ಪಟ್ಟುಹಾಕುವುದು, ಲಂಘನ, ರಕ್ತಮೋಚನ ಇವು ಪಥ್ಯಕರವಾಗಿವೆ. ವ್ರಣವು ಪಕ್ವವಾದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಕರ್ಮ, ಕ್ಷಾರಪ್ರಯೋಗ, ಅಗ್ನಿಕರ್ಮವು ಪಥ್ಯ. ಮತ್ತೆ ಸಾಸಿವೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ವಿಲೇಪಿ, ಗೋಧಿರೊಟ್ಟಿ, ಜಾಂಗಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಪಡವಲ, ಸುಗ್ಗಿಕಾಯಿ, ಮೆಂಥೆಸೊಪ್ಪು, ಬೇವಿನ ಚಿಗುರು, ಹೊನಗೊನ್ನೆ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಭಗಂದರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಭಗಂದರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು— ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮೈಥುನ, ಯುದ್ಧ, ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲಾದರೂ ಕೂತು ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಜಡಾನ್ನ, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ವಿಷಮಾಶನ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಭಗಂದರವು ವಾಸಿಯಾದನಂತರವೂ ಒಂದು ವರುಷದವರೆಗೆ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಉಪದಂಶರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ-(Soft Chancre, Syphillis) ವಮನ, ರೇಚನ, ಹಳೆಯ (ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ಮತ್ತು

ಕೆಂಪುತೊಗರಿ ಬೇಳೆಗಳ ಕಟ್ಟು, ತೊವ್ವೆ, ತುಪ್ಪ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಆಡಿನ ಹಾಲು, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಹರಿಣ ಮತ್ತು ಮೊಲಗಳ ಮಾಂಸ, ಎಣ್ಣೆ, ಭಾವಿಯ ನೀರು, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ, ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು, ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ಲಿಂಗಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿರಾವ್ಯಧ, ಜಿಗಳೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಹೀರಿಸುವುದು, ಕಷಾಯಾದಿಗಳಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು, ಪಟ್ಟು ಹಾಕು ವುದು, ಯವ, ಕಟಿಲ್ಲಕ, ಶಾಲಿಶಾಕ,. ತಿಕ್ತಕಷಾಯರಸ ವಸ್ತುಗಳು, ಜೇನು ತುಪ್ಪ—ಇವುಗಳು ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು, ಮತ್ತೆ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಗೋಧಿ ಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ರೋಗಿಯ ಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ಪ್ರಶಸ್ತವು.

ಉಪದಂಶರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಮೂತ್ರವೇಗ ನಿರೋಧ, ಅಜೀರ್ಣಕರವಾದ ಆಹಾರ, ಸಂಭೋಗ, ಬೆಲ್ಲ, ಆಯಾಸ, ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಟು ಆಮ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಗೋರೀಕಾಯಿ, ಬಿಸಿಲುಕಾಯುವುದು, ಉಷ್ಣಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ, ಇವುಗಳು ಉಪದಂಶದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಶೂಕದೋಷದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Balanoposthitis) ಇದು ಶಿಶ್ನದ ಬಾವು ರೋಗವು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಮನ, ವಿರೇಚನ, ರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಔಷಧಲೇಪನ, ಘೃತಪಾನ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಯವ, ಜಾಂಗಲ ಪ್ರಾಣಿ ಮಾಂಸ, ಹೆಸರುಕಟ್ಟು, ಕಟಿಲ್ಲಕ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹೊನಗೊನ್ನೆ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ವೇತ್ರಾಗ್ರ, ಆಷಾಢಫಲ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಸೈಂಧವ, ಬಜೆ, ಭಾವಿಯ ನೀರು, ಚಂದನ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ, ತಿಕ್ತಕಷಾಯರಸಗಳ ಸರ್ವಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಣ್ಣೆ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಶೂಕರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಮೂತ್ರವೇಗನಿರೋಧ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮೈಥುನ, ಬೆಲ್ಲ, ವಿದಾಹಿ ಮತ್ತು ಗುರು

ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಉಪದಂಶದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಶೂಕರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದುದರಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಕುಷ್ಠರೋಗದಲ್ಲಿ(Leprosy, Chronic Skin diseases) ಇದರಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದುಸಾರಿ ರೇಚನ, ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಂದುಬಾರಿ ವಮನ, ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಸ್ಯಕರ್ಮ, ಆರನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಮೋಚನ, ಮಾಡುವುದು ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಮತ್ತೆ ಘೃತಸೇವನೆ, ಲೇಪನೆ, ಹಳೆಯ ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ಕೆಂಪು ತೊಗರಿ, ಮಸೂರಾ ಇವುಗಳ ಬೇಳೆಯ ತೊವ್ವೆ, ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಯವ, ಹರಿಣ ಮತ್ತು ಮೊಲ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಆಷಾಢ ಫಲ, ವೇತ್ರಾಗ್ರ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಬೃಹತೀಫಲ (ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳ), ಕಾಕಮಾಚಿ, ಬೇವಿನ ಚಿಗುರು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಿಲಮೋಚಿಕ (ಇದು ಕುಷ್ಠಹರ ಮತ್ತು ಕಫಪಿತ್ತಹರವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಶಾಕವಾಗಿದೆ), ಪುನರ್ನವಾ, ಭಲ್ಲಾತಕಿ (ಕರಿಗೇರು), ತಾಳೆಹಣ್ಣು (ತಾಟಿಸುಂಗು), ಕಾಚು, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ತ್ರಿಫಲ, ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ನಾಗಕೇಸರ, ಕುಂಕುಮದ ಹೂವು, ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪ, ಕೋಶಾತಕಿ, ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಅಶ್ಮಂತಕ, ಕೋಸು ಗಡ್ಡೆ, ಚಕ್ರೋತಸೊಪ್ಪು, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ, ಬಿಸಿನೀರು, ಆಡಿಸಬೆಣ್ಣೆ, ತವಕ್ಷೀರ, ಗೋಡಂಬಿಬೀಜ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಕಬಾಬಚೀನಿ, ಗೋಮೂತ್ರ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸರಲ, ದೇವದಾರು, ಶಿಂಶಪ ಮತ್ತು ಅಗರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲಗಳು, ಕತ್ತೆ, ಒಂಟೆ, ಕುದುರೆ ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಗಳ ಮೂತ್ರ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಚಂದನ, ತಿಕ್ತರಸ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕ್ಷಾರಕರ್ಮ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಕುಷ್ಠದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆಯಾ ದೋಷಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕುಷ್ಟರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ— ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗೆ, ಸ್ವೇದನಕ್ರಿಯೆ, ಶ್ರಮ, ಮೈಥುನ, ವಾಂತಿಯ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಕಬ್ಬು, ಎಳ್ಳು, ಉದ್ದು, ಮೀನು, ಮದ್ಯ, ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಸಿಹಿಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ತಿಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಗುರುಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ವಿದಾಹಕರವೂ, ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸತಕ್ಕವೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಚಕ್ರೋತಸೊಪ್ಪು, ಮೂಲಂಗಿ, ವಿಂಧ್ಯ ಮತ್ತು ಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ನದಿಗಳ ನೀರು, ಜಲಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಅಪಥ್ಯವಾ ದವುಗಳು.

ಶೀತಪಿತ್ತಾದಿರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(ಹೈತಿಕೆ, ದದ್ದು, ಲಕ್ಷಣ ಗಳುಳ್ಳದ್ದು Urticaria, etc.) ವಮನ, ವಿರೇಚನ, ಲೇಪನ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಅರಣ್ಯಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸ, ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಹುರುಳಿಕಟ್ಟು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಹಳೆಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಬಿಸಿ ನೀರು, ತುಪ್ಪ, ಸುಗ್ಗಿಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಶಾಲಿಶಾಕ, ಬಿದಿರಿನ ಚಿಗುರು, ದಾಳಿಂಬೆ, ತ್ರಿಫಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಕಫಪಿತ್ತಹಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಟುತಿಕ್ತಕಷಾಯ ರಸಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳನ್ನು ಶೀತಪಿತ್ತ, ಉದರ್ದ ಅಥವಾ ಕೋಠ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಶೀತಪಿತ್ತೋದರ್ದಕೋಠ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದುವು— ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೀನುಗಳು, ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಜಲ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸ, ನೂತನ ಮದ್ಯ, ವಾಂತಿ ನಿರೋಧ, ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಸ್ನಾನ, ಬಿಸಿಲುಕಾಯಿಸುವುದು, ವಿಷಮಾಶನ, ಹುಳಿರಸ, ಜಡಾನ್ನ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಮಧುರ, ವ್ಯವಾಯಿೀ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವು ಶೀತಪಿತ್ತರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷ ವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Hyperacidity) ವಮನ, ವಿರೇಚನ, ಲಂಘನ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಯವ, ಗೋಧಿ, ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಬಿದರಿನ ಚಿಗುರು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಜಾಂಗಲ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸ, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸತ್ತುಹಿಟ್ಟು, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಲಮೋಚಿಕಶಾಕ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹುವ್ವು, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಮುಸಕ್ಕಾ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನಿಂಬೆ, ಖರ್ಜೂರ, ಹಸುವಿನಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮಾದಾಳಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ತಿಕ್ತರಸಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಫಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಹರಿಸುವ ಅನ್ನಪಾನಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ವಾಂತಿಯ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಪದಾರ್ಥ, ಹುಳಿರಸ, ಎಳ್ಳು, ಉದ್ದು, ಮೇಕೆ ಹಾಲು, ಲವಣ ಮತ್ತು ಕಟುರಸ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಜೀರ್ಣಕರ ಆಹಾರ, ಮೊಸರು, ಮೀನು, ಬಿಸಿಲು, ಜಾಗರಣೆ, ಬಾಳೆಹುವ್ವು, ಗಜ್ಜರಿಗಡ್ಡೆ, ಹೊಸ ಬೆಲ್ಲ, ತಾಂಬೂಲ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಅತಿ ಉಷ್ಣಪದಾರ್ಥ—ಇವುಗಳನ್ನು ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ವಿಸರ್ಪರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Erysipelas)-ವಿರೇಚನ, ವಮನ, ಪಟ್ಟುಹಾಕುವುದು, ಲಂಘನ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಹಳೆಯ ಯವ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಹಳೆಯಗೋಧಿ, ಹೆಸರು, ಮಸೂರಾ ಎಂಬ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬಿದಿರ ಚಿಗುರು, ಪಡವಲ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಕಬಾಬಚೀನಿ, ಖದಿರ (ಕಾತು), ನಾಗಕೇಸರ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ (ಮುಸ್ತಕ), ಸಕಲ ತಿಕ್ತರಸ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ವಿಸರ್ಪರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ವಿಸರ್ಪರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಮೈಥುನ, ವಾಯುಸೇವನೆ, ಕ್ರೋಧ, ಶೋಕ, ವಾಂತಿವೇಗದಧಾರಣೆ, ಜಡಾನ್ನ

ಜಡಪಾನ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹುರುಳಿ, ಎಳ್ಳು, ಉದ್ದು, ವಿದಾಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಉಪ್ಪು, ಮದ್ಯ, ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಳಿದೆ, ಬಿಸಿಲು, ಇವುಗಳು ವಿಸರ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ವಿಸ್ಫೋಟಕ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Eruptive diseases)—ವಿರೇಚನ, ವಮನ, ಲೇಪನ, ಲಂಘನ, ಹಳೆಯ (ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ) ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ಮಸೂರ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ, ಅಡವಿ ಹೆಸರು, ತೊಗರಿಬೇಳೆ—ಇವುಗಳ ಕಟ್ಟು, ಜಾಂಗಲಮಾಂಸ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬಿದಿರ ಚಿಗುರು, ಆಷಾಢಫಲಗಳು, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಮತಿಲತೆ, ನಿಂಬದಳ, ಚಂದನ, ಬಟಾಣಿ, ತೈಲ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ತಣ್ಣೀರು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ವಿಸ್ಫೋಟದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ವಿಸ್ಫೋಟಕ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ—ಸ್ವೇದನ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಭೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಅಜೀರ್ಣಕರ ಭೋಜನ, ಬಿಸಿಲುಕಾಯುವುದು, ವಾಂತಿವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಸೊಪ್ಪಿನಪಲ್ಯಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಗ್ರಾಮಜಂತು, ಉದಕ ವಾಸಿ ಮತ್ತು ಜಲಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸಗಳು, ವಿಷಮಾಶನ, ಎಳ್ಳು, ಉದ್ದು, ಹುರುಳಿ, ಲವಣ ಅಮ್ಲ ಕಟು ರಸಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವಿದಾಹಿ ರೂಕ್ಷ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಪದಾರ್ಥ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ಫೋಟಕ ರೋಗದವರು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಮಸೂರಿಕಾರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Small-pox varicella)—ಮೊದಲು ಲಂಘನ ವಮನ, ಸಿರಾವ್ಯಧೆ—ಈ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೆಸಗುವುದು ಉಚಿತವು. ಅನಂತರ ಶುಭ್ರವಾದ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಭುಂಜಿಸಬೇಕು. ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಮಸೂರಾ, ಯವಾ—ಈ ಧಾನ್ಯ ವರ್ಗಗಳು; ಕೊಕ್ಕಿನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪಾರಿವಾಳ, ಗಿಳಿ, ಕ್ರೌಂಚ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಆಷಾಢ ಫಲಗಳು,

ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಸೌವರ್ಚ ಲವಣ, ದ್ರಾಕ್ಷೆಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಪರಿಶುದ್ಧವೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಆದ ಅನ್ನಪಾನಗಳೂ, ಬೋರೆ(ಎಳಚಿ) ಹಣ್ಣು, ಮಾಂಸರಸ, ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು. ಅಡವಿ ಗೋಧಿಯ ತೆನೆಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಆ ನೀರನ್ನೂ ಮುತ್ತಿನ ಚಿಪ್ಪಿನ ನೀರನ್ನೂ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದ ನೀರನ್ನೂ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು ; ಮತ್ತೆ ಪಕ್ವವಾದ ಹೆಸರಕಟ್ಟು, ಜಾಂಗಲ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ಶಾಲಿ ಶಾಕ, ತುಪ್ಪ—ಇವುಗಳೂ ನಿರ್ಗುಂಡಿ (ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು) ಅಗರು, ಕಸ್ತೂರ್ಯಾದಿ ಯುಕ್ತಧೂಪ (ಹೊಗೆಹಾಕುವುದು), ಗೋಮಯ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು,—ಇವುಗಳೂ ಮಸೂರಿಕಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ವ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದೆಲ್ಲ ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ಆಯಾ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಕಾಲವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸುಖವಾಗುವುದು.

ಮಸೂರಿಕಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು—ಸಂಭೋಗ, ಸ್ವೇದನ, ಸಂಚಾರ, ಎಣ್ಣೆ, ಅಜೀರ್ಣಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕ್ರೋಧ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವುದು, ಖಾರ, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಮಸೂರಿಕಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದುದರಿಂದ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಕ್ಷುದ್ರರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಗಳು— ನಾನಾ ಬಗೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಕ್ಷುದ್ರರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ರಸರಕ್ತಾದಿ ದೂಷ್ಯಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಅವಸ್ಥಾಭೇದಗಳನ್ನೂ ವೈದ್ಯನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಆಯಾ ದೋಷದುಷ್ಟಸ್ಥಾನಾನುಸಾರವಾಗಿ ಆಯಾ ಕ್ಷುದ್ರರೋಗಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಮುಖರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Diseases of the Mouth)—ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದನ, ವಮನ ವಿರೇಚನಗಳು, ಗಂಡೂಷ, ಪ್ರತಿಸಾರಣ,

ಕಬಲಧಾರಣ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನಸ್ಯ, ಧೂಮಪಾನ, ಶಸ್ತ್ರಕರ್ಮ, ಅಗ್ನಿಕರ್ಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು, ಯವ, ಹೆಸರು, ಹುರುಳಿ, ಜಾಂಗಲ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಸಿಹಿ ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಟುತಿಕ್ತ ರಸಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಸೇರಿರುವ ನೀರು, ತಾಂಬೂಲ, ಬಿಸಿನೀರು ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ-ಇವುಗಳು ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಮುಖರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ದಂತಕಾಷ್ಠ, ಸ್ನಾನ, ಹುಳಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೀನುಗಳು, ಅನೂಪದೇಶದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ, ಉದ್ದು, ರೂಕ್ಷಾನ್ನ, ಕಠಿಣಾನ್ನ, ಜಡ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಮುಖವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ (ಬೋರಲು) ಮಲಗುವುದು ಮತ್ತು ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಮುಖರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು ಗಳೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಕರ್ಣರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Diseases of the ear)—ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದನ, ವಮನ ವಿರೇಚನಗಳು, ನಸ್ಯ, ಧೂಮಪಾನ, ಸಿರಾ ವ್ಯಧೆ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಯವ, ಕೆಂಪು ತೊಗರಿ ಅಥವಾ ಹೆಸರಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪ, ಹರಿಣ ಮತ್ತು ಮೊಲಗಳ ಮಾಂಸ, ಪಡವಲ, ಸುಗ್ಗಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನೀರು ಹಿಪ್ಪಲಿಸೊಪ್ಪು, ರಸಾಯನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವುಗಳೂ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ಮೌನ—ಇವು ಗಳೂ ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಕರ್ಣರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅನ್ನಪಾನಗಳು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವೇಗ ನಿರೋಧ, ಅಧಿಕ ಸಂಭಾಷಣೆ, ದನ್ತಧಾವನ, ತಲೆಯಮೇಲೆ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ಸಂಭೋಗ, ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಕಂಡೂಯನ (ಕಾಂಡವಲ್ಲಿ), ತುಷಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಕರ್ಣರೋಗಿಗಳು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ನಾಸಾರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Diseases of the Nose)—ಸ್ವೇದನ, ಮಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಂಗನ, ಸ್ನೇಹ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಯವ, ಮಾಂಸ, ಹುರುಳಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರಿನ ಕಟ್ಟು, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೊಸರು, ಬಿಸಿನೀರು, ಮದ್ಯ, ತಿಕ್ತ ಉಷ್ಣ ಆಮ್ಲ ಕ್ಷಾರ ಲಘು ಸ್ನಿಗ್ಧಭೋಜನ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ತ್ರಿಕಟು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ನಾಸಾರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು.

ನಾಸಾರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅನ್ನ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಕ್ರೋಧ ಮತ್ತು ವಾತನಿರೋಧ, ಶೋಕ, ಸ್ನಾನ, ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳು, ನೆಲದಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ನಾಸಾರೋಗದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ನೇತ್ರರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Diseases of the Eyes)—ಆಶ್ಚ್ಯೋತನ (ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಎರಡಂಗುಲ ಎತ್ತರದಿಂದ ಔಷಧ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು), ಲಂಘನ, ಅಂಜನ, ಸ್ವೇದನ, ವಿರೇಚನ, ಪ್ರತಿಸಾರಣ (ಕಣ್ಣನ್ನು ಚೂರ್ಣಾದಿಗಳಿಂದ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುವುದು), ಪ್ರಪೂರಣ (ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ತುಂಬುವುದು), ನಸ್ಯ, ರಕ್ತಮೋಚನೆ, ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು, ತುಪ್ಪ ಕುಡಿಯುವುದು, ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅಂಘ್ರಿಪೂಜೆ (ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತಣ್ಣಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು), ಹೆಸರು, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಸೈಂಧಲವಣ, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಸುವಿನ ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಯ ಬೆಣ್ಣೆ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಹೆಸರಿನ ಹಪ್ಪಳ, ಹೆಸರಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಕುಸುಬೆ ಪಲ್ಯ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತಣ್ಣೀರು, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಬೆಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿದ ತುಪ್ಪ, ಹುರುಳಿ, ನಿಂಬೆ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಅಗಸೆಯ ಹೂ, ಬಿಸಿನೀರು—ಇವುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರ್ಯಾಂಧತ್ವ (ಇರುಳು ಗಣ್ಣು) ದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಲಾವುಕಹಕ್ಕಿ, ನವಿಲು, ಅಡವಿ ಕೋಳಿ, ಆಮೆ, ಚಾತಾಕಾದಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ತುಪ್ಪ, ಅಡವಿ

ಹುರುಳಿ ಕಟ್ಟು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಎಳೆ ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಕಾಕಮಾಚಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಪುನರ್ನವ, ದ್ರಾಕ್ಷೆಹಣ್ಣು, ದನಿಯ, ಸೈಂಧಲವಣ, ಕುಮಾರಿಕಾ (ಲೋಳೆಸರ), ಲೋಧ್ರ, ತ್ರಿಫಲ, ಕಾಲಿಗೆ ಜೋಡುಹಾಕಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಚಂದನ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಎದೆಹಾಲು, ತಿಕ್ತರಸ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಲಘುವಸ್ತುಗಳು (ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗತಕ್ಕವು)—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ನೇತ್ರರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ನೇತ್ರರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವು—ಕ್ರೋಧ, ದುಃಖ, ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಭೋಗ, ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವುದು, ವಾತ ಮಲ ಮೂತ್ರ ನಿದ್ರೆ ವಾಂತಿ—ಇವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ವಿಶೇಷ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದು, ದಂತಧಾವನ, ಸ್ನಾನ, ರಾತ್ರಿಊಟ, ಬಿಸಿಲು ನೋಡುವುದು, ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು, ವಮನ ಮಾಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಮಧೂಕ ಪುಷ್ಪ (ಕೊರಟಿಗೆ ಹೂ ?), ಮೊಸರು, ಸೊಪ್ಪಿನಪಲ್ಯ, ಹಿಂಡಿ, ಮೀನು, ಮದ್ಯ, ಜಾಂಗಲ ಜಂತುಗಳಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ತಾಂಬೂಲ, ಹುಳಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉಪ್ಪು, ವಿದಾಹಕರವೂ ತೀಕ್ಷ್ಣವೂ ಖಾರವುಳ್ಳುದೂ ಆದ ಆಹಾರಗಳು, ಅಜೀರ್ಣಕರವಾದ ಅನ್ನಪಾನಗಳು ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ನೇತ್ರರೋಗದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಶಿರೋರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Diseases of the head) ಸ್ವೇದನ, ನಸ್ಯ, ಧೂಮಪಾನ, ರೇಚನ, ಲಂಘನ, ಹಳೆಯ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಜಾಂಗಲ ಮಾಂಸ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಹೆಸರು, ಬೆಳದಿಂಗಳು, ಕಬಾಬಚೀನಿ, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಕಿದ ಶಿರಾ (ಸಜ್ಜಿಗೆ), ಹಳೆಯ ಎರಡುತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಹಳೆ ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ರಾಗಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಹಣೆಗೆ ಪಟ್ಟುಹಾಕು

ವುದು, ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟುವುದು, ಮಾದಳದಹಣ್ಣು, ಚಂಗಲಕೋಷ್ಟ, ಭೃಂಗ ರಾಜ, ಲೋಳಿಸರ (ಕುಮಾರಿ), ತುಂಗಮುಸ್ತೆ, ಆಳಲೆಕಾಯಿ, ಗಂಧಲೇಪನ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಶಿರೋರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾದವುಗಳೆನಿಸಿವೆ.

ಶಿರೋರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು — ಶೀನು, ತೇಗು, ಮೂತ್ರ, ನಿದ್ರೆ, ಬೆವರು, ಮಲ, ಕಣ್ಣೀರು—ಇವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯು ವುದು, ಕೆಟ್ಟನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಭೋಜನ, ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ದಂತಧಾವನ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಅಂಜನ, ಎಮ್ಮೆಹಾಲು, ನೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಶಿರೋರೋಗದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಸ್ತ್ರೀರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Leucorrhoea, etc.) ರಕ್ತಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಹೇಳಿರುವ ಪಥ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರದರದಲ್ಲಿಯೂ ಪಥ್ಯವೆಂದರಿತು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿರುವುದೆಲ್ಲ ಪ್ರದರದಲ್ಲಿಯೂ ಅಪಥ್ಯವೆಂದು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಪ್ರದರರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವಾತರೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸಕೂಡದು. ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಹೆಸರು, ಅರಳು, ಸತ್ತು, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಶೀತಲರಸ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಲಸು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಮಧುರ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲರಸ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಚಂದನ, ಕರ್ಪೂರ, ಅನುಲೇಪನ (ಅರಸಿನ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು), ಬೆಳದಿಂಗಳು, ಸ್ನಾನ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಮೃದುವಾದ ಹಾಸಿಗೆ, ತಂಗಾಳಿ, ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಅನ್ನ, ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಲಿಂಗನ, ಮನೋ ಹರ ವಿಹಾರ, ಪ್ರಿಯವಾದ ಅನ್ನಪಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರದರರೋಗಿಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಕೊಡಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಶೋಕ, ವಾಂತಿ, ತಂಗಳು ಕ್ಷಾರ, ವಿಷಮಾಶನ-ಇವುಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಸುಖಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ವರ್ಜಿಸ

ಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ಸೂತಿಕರೋಗ ಮತ್ತು ವಾತಕಫಾತ್ಮಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ ರೋಗದ ಅಪಥ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಪಥ್ಯ—(Pregnancy) ಶಾಲಿತಂಡುಲ, ಎರಡುತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ಗೋಧಿ, ಅರಳ ಹಿಟ್ಟು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ರಸಾಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆಹಣ್ಣು, ಹುಳಿಯೂ ಶೀತವೂ ಮಧುರವೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಸ್ತೂರಿ, ಚಂದನ, ಹೂಮಾಲೆ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಬೆಳದಿಂಗಳು, ಸ್ನಾನ, ಅಭ್ಯಂಗನ, ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಹಾಸಿಗೆ, ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಮಾತುಗಳು, ರಮ್ಯವಾದ ವಿಹಾರ, ಸೊಂಪಾದ ಅನ್ನಪಾನಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಗರ್ಭವತಿಯರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತಕರವಾದವುಗಳು.

ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಸ್ವೇದನ, ವಮನ, ಕ್ಷಾರ, ಕಲಹ, ಅಕಾಲ ಮತ್ತು ನ್ಯೂನಾಧಿಕವಾದ ಭೋಜನ, ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ರಾತ್ರಿಸಂಚಾರ, ಕಳ್ಳತನ, ಅಪ್ರಿಯದರ್ಶನ, ಅಧಿಕಸಂಭೋಗ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲಸ, ಭಾರ, ವನ್ನೆತ್ತುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗೆಡುವುದು, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಕಠಿಣವೂ ಎತ್ತರವೂ ಆದ ಆಸನದಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ; ದುಃಖ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ,—ಇವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಉಪವಾಸಮಾಡುವುದು, ದಾರಿನಡೆಯುವುದು, ತೀಕ್ಷ್ಣವೂ, ಉಷ್ಣಕರವೂ, ಅಜೀರ್ಣಕರವೂ, ಮಲಬಂಧಕವೂ ಆದ ಆಹಾರಗಳು, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಆಳವಾದ ಕೆರೆಗಳನ್ನೂ ಭಾವಿಗಳನ್ನೂ ನೋಡುವುದು ಮದ್ಯಪಾನಮಾಡುವುದು, ಮಾಂಸಭೋಜನ, ಕೂತು ನಿದ್ರಿಸುವುದು—ಇವೆಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳಾದ್ದರಿಂದ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವುಗಳನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ

ತಿಕ್ತ, ಆಮ್ಲ, ಕಟು, ಊಷಣ ಕಷಾಯ ರಸಗಳುಳ್ಳ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ವಾತವೃದ್ಧಿಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕುಬ್ಜತ್ವವೂ ಅಂಧತೆಯೂ ಜಡತ್ವವೂ ವಾಮನತ್ವವೂ ಬರುವವು. ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಟ್ಟತಲೆಯೂ ಪಿಂಗಲವರ್ಣವೂ ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಕಫವೃದ್ಧಿಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಸೇವನೆಯಿಂದ ಚಿತ್ರವರ್ಣವೂ ಕುಂಟತನವೂ ಬರುವವು. ಆದುದರಿಂದ ಅಂಥಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಗರ್ಭವತಿಯರು ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ಪ್ರಸವಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ (ಬಾಣಂತಿ) ಪಥ್ಯ (Confinement)—ಮಿತಾಹಾರ, ಮೃದುವಾದ ಸ್ವೇದಸ, ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಶೋಧನಮಾಡುವುದು, ಅಭ್ಯಂಗಸ, ತೈಲಪಾನ, ಕಟುರಸ, ತಿಕ್ತರಸ, ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಭುಂಜಿಸುವುದು, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಮತ್ತು ಹಾಲು, ರವೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ, ಹುರುಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಮಾದಾಳದ ಹಣ್ಣು, ತಾಂಬೂಲ, ಹುಳಿದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಸಿಹಿನಿಂಬೆ, ಕಫವಾತಗಳನ್ನು ಹರಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳು ಪ್ರಸವಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಮತ್ತೆ ಪ್ರಸವಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಎಂಟನೆಯದಿನದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದೂ, ೧೨ನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಕೊಡುವುದೂ, ೪೫ ದಿನಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಭೋಜನಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೂ ಹಿತಕರವಾದುದು.

ಪ್ರಸವಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಶ್ರಮ, ನಸ್ಯ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸಂಭೋಗ, ವಿಷಮಾಶನ, ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ

ವೇಗಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದು, ಅಸಾತ್ಮ್ಯವೂ ಅಹಿತಕರವೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಭುಂಜಿಸುವುದು, ಹಗಲು ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವುದು, ಮಲವನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದು, ಅಜೀರ್ಣಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಭುಂಜಿಸುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಸವಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ವಾತಕಫದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಸೂತಿಕಾರೋಗ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ರೋಗಗಳಿಗನುಸಾರವಾದ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.

ಬಾಲರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಗಳು (Diseases of children) ಬಾಲರಿಗೆ ಜ್ವರಾದಿ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ ಜ್ವರಾದಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿರುವ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಗಳನ್ನೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು. ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪಾರಿಗರ್ಭಿಕವೆಂಬ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಂದಾಗ್ನಿರೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಬಾಲಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಆಗಂತೂನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯವನ್ನು ಔಚಿತ್ಯವರಿತು ಆಯಾ ಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ವಿಷರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ (Toxins, intoxications)—ಜಾಗರಣೆ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ವಮನ ವಿರೇಚನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು, ನೀರೆರೆಚುವುದು, ಸ್ನಾನ, ಹೃದಯಭಾಗವನ್ನು ಬಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚುವುದು, ನಸ್ಯ, ಅಂಜನ, ಪ್ರತಿಸಾರಣ, ವಿಷಹರ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿತಿಕ್ಕುವುದು, ವಹ್ನಿಕರ್ಮ, ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿರುವ ವಿಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು, ಧೂಪಹಾಕುವುದು, ಮೈಮರೆತಿರುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ಇವುಗಳೂ; ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಬೆಳೆಯ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಚುಕ್ರ (ಸೊಪ್ಪು) ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಸೈಂಧಲವಣ, ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ, ಅಗಸೇಕಾಯಿ, ಕರ್ಕೋಟಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೂದು

ಗುಂಬಳ, ತಣ್ಣೀರು, ಲವಂಗ, ಸಿಹಿನಿಂಬೆ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಕಬಾಬ ಚೀನಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ, ಸಂತಾಪವನ್ನುಂಟುಮಾಡದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ನಾಗಕೇಸರ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತರ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಬೀಸುವಗಾಳಿ, ಅರಿಸಿನ, ಶ್ವೇತಚಂದನ, ತುಂಗಗಡ್ಡೆ, ಕಸ್ತೂರಿ, ತಿಕ್ತ ಮತ್ತು ಮಧುರವಾದ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸ್ವರ್ಣ ಚೂರ್ಣ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಪುಳ್ಳಂಬರಿಸೆ, ಹಳೆಯ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (ಮುರಬ್ಬಾ), ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದ ತುಪ್ಪ : ತಿತ್ತಿರ, ಲಾವುಕ, ಜಿಂಕೆ, ಉಡ, ಮುಳ್ಳುಹಂದಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮಾಂಸ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ವಿಷರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ವಿಷದ ಅವಸ್ಥಾಭೇದಗಳನ್ನರಿತು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದು (ವಿಷರೋಗವು) ಅಫೀಮು, ಸಾರಾಯಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ವಿಶೇಷ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟು ವುದರಿಂದಾಗುವ ರೋಗವಾಗಿದೆ.

ವಿಷರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ-ಕ್ರೋಧ, ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಪದಾರ್ಥ ಗಳ ಭೋಜನ, ಸಂಭೋಗ, ತಾಂಬೂಲ, ಶರೀರಶ್ರಮ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಾಳಿ ಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಸಿಹಿ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಎಮ್ಮೆಯತುಪ್ಪ, ಆಮ್ಲಲವಣರಸಗಳ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವಿವಿಧ ಸ್ವೇದನ ಕರ್ಮಗಳು, ಭಯ, ಧೂಮವಿಧಿ, ಹಸಿವಿನಿಂದಿರುವುದು ಇವು ವಿಷರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಪಥ್ಯ ವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ರೋಗ (ವ್ಯಾಧಿ) ಸಂಕರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Complications) ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿರುವ ಜ್ವರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳು ಸೇರಿ ಸಂಕರವುಂಟಾ ದರೆ ಆಗ ವೈದ್ಯನು ರೋಗಗಳನ್ನರಿತು ಆಯಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧವಾ ಗದ ಎಂದರೆ ಹಿತಕರವಾದ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ರೋಗಸಂಕರದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು — ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವುದನ್ನು ಅಪಥ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿದೆಯೊ, ಅವು ಗಳನ್ನು ಆಯಾ ರೋಗಗಳ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನರಿತು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಬಹುಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—(Diabetes Insipidus and mellitus) ಬಹುಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದರೇಚನ, ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರು ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯ ತೊವ್ವೆ, ಎಳ್ಳು, ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪು, ಕುಸಬೆಪಲ್ಯ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಬೆವರು ಬರುವಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದು, ಉದ್ದು, ನವಣೆ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ, ನೇರಿಳೆಹಣ್ಣು, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು, ಮೆಂಥ್ಯ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತ್ರಿಫಲ, ಮೊಲ ಮತ್ತು ಹರಿಣಗಳ ಮಾಂಸ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಮಿತ ನಿದ್ರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ರೋಗನಿವೃತ್ತಿಗಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಹುಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಕೆಟ್ಟನೀರು, ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಕ್ಕರೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಫಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಹೊಸನೀರು, ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಬ್ಬಿನರಸ ಇವುಗಳು ಮಧುಮೇಹರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಅತಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಅಪಥ್ಯಕರವಾಗಿವೆ.

ವಾತಪ್ರಕೋಪದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಅಭ್ಯಂಗನ, ಶರೀರಮರ್ದನ, ಸಂಶಮನಕ್ರಿಯೆ, ಸ್ನೇಹನ, ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನೀಯುವುದು, ಸ್ವೇದನ, ಕೂತುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಶಯನ, ಹೊಟ್ಟೆಹಿಸುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಸ್ತಿಕರ್ಮ, ನಸ್ಯ, ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ಸೋಕದಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಶಿರೋವಸ್ತಿಕರ್ಮ, ವಿಸ್ಮರಣ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವುದು, ಸ್ನಾನ, ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ತೈಲಾದಿಗಳಿರುವ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಮದ್ಯ, ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಹೊರಳುವುದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸುಖವಾದ ಉಪಚಾರ, ಲವಣ ಮಧುರ ಅಮ್ಲರಸಗಳ ಪದಾರ್ಥ

ಗಳು, ಮಜ್ಜ (ಎಲುಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು), ಎಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸಸ್ನೇಹ, ತುಪ್ಪ, ಹೊಸ ಉದ್ದು, ಹುರುಳಿ, ಎಳ್ಳು, ಗೋಧಿ, ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಕಲಗಚ್ಚು ನೀರು, ಹಾಲು, ಸುಖೋಷ್ಣವಾದ ನೀರು, ಗೋಮೂತ್ರ, ಕೃಸರ, ಮಂಡ, ಮೊಸರು, ತೆಂಗಿನ ನೀರು, ಕೂರ್ಚಿಕ ಖಡ್ಗಮೃಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೂಪ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸ, ಬಿಲಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ, ಆನೆ, ಒಂಟೆ, ಕತ್ತೆ, ಮೇಕೆ, ಕುದುರೆ, ತಿಮಿಂಗಲ, ಮೊಸಳೆ, ಆಮೆ, ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮಾಂಸ ; ರೋಹಿತ, ಕರ್ಮಿ, ಮದ್ಗುರ, ಶಿಲಿಂಧ್ರ, ಏರಂಡ, ಭೃಂಗಿ, ಇಲ್ಲಿಶ, ಗರ್ಗರ, ಭಾಕುರ ಎಂಬ ಮೀನುಗಳು, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬರೆಹಣ್ಣು, ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು, ಅಳಿಲೆಕಾಯಿ, ತಾಳೆಹಣ್ಣು, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ಹೊನಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕಿರಿನೆಲ್ಲಿ, ಗಣಿಕೆಸೊಪ್ಪು, ತಾಂಬೂಲ, ಬಿಳಿಸಕ್ಕರೆ, ತುರುಷ್ಕಧೂಪ, ಅಗರು, ಶ್ರೀವಾಸಧೂಪ, ದೇವದಾರು, ಗುಗ್ಗುಳ, ಗ್ರಂಥಿಕ, ನಾಗಕೇಸರ, ಸ್ನಿಗ್ಧವೂ ಉಷ್ಣಕರವೂ ಆದ ಉಪಚಾರಗಳು, ಸ್ವರ್ಣಚೂರ್ಣ, ರಜತಭಸ್ಮ, ಸೀಸ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಳಿದ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂಗಳ ಮಾಲೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ವಾತಪ್ರಕೋಪವುಳ್ಳವರು ಪಥ್ಯವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ವಾತರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು— ಚಿಂತೆ, ಜಾಗರಣೆ, ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದು, ರಕ್ತಮೋಚನ, ವಮನಮಾಡಿಸುವುದು, ಲಂಘನ ಮಾಡಿಸುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆನೆ ಕುದುರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಮಲ ಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಮೈಥುನ, ಗಾಯ ಹೊಂದುವುದು, ಅಪತರ್ಪಣ, (ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸದಿರುವ ಆಹಾರಗಳು), ಸಂತಪಿಸುವುದು, ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ಸಂಚಾರ, ವಿರುದ್ಧಾಶನ, ದೋಷಗಳು ಪಕ್ವವಾಗುವುದು, ಪಾಚಸಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಮೇಘಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಮಳೆಗಾಲ,

ರಾತ್ರಿಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗ, ಸಾಯಂಕಾಲ, ಭಯವು ; ರೂಕ್ಷ, ಕೇವಲ ಅಲ್ಪ ಪರಿಮಾಣ ಮತ್ತು ಕಷಾಯ, ತಿಕ್ತ, ಕಟು, ಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ಅತಿ ಶೀತಲ ಭೋಜನ, ಚೌಡಿಕ ಮತ್ತು ಚಾಮುರ್ಟವೆಂಬ ತೃಣಧಾನ್ಯ ವಿಶೇಷ, ಕಡಲೆ, ಅವರೆ, ಅಲಸಂದೆ, ಯವ, ಜೋಳ, ಬಟಾಣಿ, ಉದ್ದು, ಹೆಸರು, ಶಾಲೂಕ, ಕ್ರಮುಕ, ವಿಷ, ಕಸೇರು, ತಿಲಕ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ತಿಂದುಕ, ಹೊಸ ತಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ನದಿಯನೀರು, ಕೆರೆಯನೀರು, ಕ್ಷಾರ, ಬೀಜ, ಪಿಂಡಿ, ಹೊಸನೀರು, ಕತ್ತೆಯ ಹಾಲು, ಸೊಪ್ಪಿನಪಲ್ಯ, ತಿಗಡೆ, ನೆಲಬೇವು, ಕಟುಕ ರೋಹಿಣಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಒಣಗಿದ ಮಾಂಸ, ಹೊಗೆ, ವಾತವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದು, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಶಯನ—ಇಂತಹ ಅನ್ನ, ಪಾನ, ವಿಹಾರ, ಔಷಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಾತವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಾತಪ್ರಕೋಪವಾದಾಗ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದವುಗಳೆಲ್ಲ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪದಲ್ಲಿ (ಪಿತ್ತಜರೋಗದಲ್ಲಿ) ಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು

ಘೃತಪಾನ, ವಿರೇಚನ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಸಕ್ಕರೆ, ಎರಡುತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಮುಂತಾದ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಮಸೂರ, ಯವ, ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಮಂಡ, ಹಾಲು, ತೆಂಗಿನ ನೀರು, ಕಬ್ಬು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅರಳು, ಜಾಂಗಲ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ತಣ್ಣೀರು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಬಿದುರಿನ ಚಿಗುರು, ಆಷಾಢಫಲ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಹಣ್ಣು, ಎಳೆಯ ಬೂದಿಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಪರ್ಪಟಕ, ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ಕೋಮಲತಾಲ, ನಸ್ಯ, ಅಳಲೆ ಕಾಯಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು, ನಿಂಬ, ಕಷಾಯತಿಕ್ತ ಮಧುರರಸಗಳುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಧೂಕ, ವರೀ, ಕಾಂಸ್ಯಭಸ್ಮ, ಅಯೋಭಸ್ಮ, ರಜತಭಸ್ಮ, ಸ್ವರ್ಣಭಸ್ಮ, ಕಟುಕಿ, ನಿಂಬ, ತಿಗಡೆ, ಚಂದನ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ; ಬಳ್ಳಿಯ ಮನೆ, ನೆಲಮನೆ, ತಂಪಾದ ತೋಟ, ಧಾರಾಗೃಹ, ಬೆಳದಿಂಗಳು, ಬಾಳೆ ಮತ್ತು ಕಮಲದ ಹೊಸ ಎಲೆಗಳ ಹಾಸಿಗೆ, ಶೀತಲ ಚಂದನಾದಿಗಳ ಲೇಪ,

ನೆಲದಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು, ಮಣಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಪ್ರದೋಷಸಮಯ, ಗಾಸವನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಪ್ರಿಯಳ ಆಲಿಂಗನೆ, ಸ್ನಾನ, ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಸರಸಸಲ್ಲಾಪ, ತಂಗಾಳಿ, ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು, ವೀಣಾದಿವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಮನೋಹರವಾದ ಹಾವ, ಭಾವ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಪುನ್ನಾಗ, ಕಮಲ ಪಾಟಿಲ, ಬಿಳಿಯ ಕಮಲ, ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಕಲ್ಹಾರ ಇವುಗಳ ಪುಷ್ಪಗಳು; ಕರ್ಪೂರ, ನದಿಯ ತೀರ, ಸಕಲವಿಧದಿಂದಲೂ ಶೀತಲಗೊಳಿಸಿದ ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾನ, ಆಹಾರ, ಮತ್ತು ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡ ಪಿತ್ತವು ಶಮನವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪವಾದಾಗ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದವುಗಳೆಲ್ಲ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು— ಧೂಮಪಾನ, ಬೆವರು ತರಿಸುವುದು, ಧೂಪಸೇವನ, ಸ್ತ್ರೀಗಮನ, ಪುರೀಷಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಕ್ರೋಧ, ಬಿಸಿಲು ಕಾಯುವುದು, ಕ್ಷಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ದಾರಿ ನಡೆಯುವುದು, ಆನೆ ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ತೀಕ್ಷ್ಣಕರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ದೇಹಪರಿಶ್ರಮ, ವಿದಾಹಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಗ್ರೀಷ್ಮಕಾಲ, ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ ಭೋಜನ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕಾಲ, ಶರದೃತುಕಾಲ, ಅರ್ಧರಾತ್ರಿ ಕಾಲ, ಯೌವನ ವಯಸ್ಸು, ಬಿದರಕ್ಕಿ, ಎಳ್ಳು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಉದ್ದು, ಹುರುಳಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಅವರೆ, ಮದ್ಯ, ಆತಸೀಪತ್ರ, ಹೊಸನೀರು, ಹುಳಿಯಾದ ಗಂಜಿ, ಬಿಸಿನೀರು, ಜಂಬೀರ, ಇಂಗು, ಲಕುಶ, ಗೋಮೂತ್ರ, ಕರಿಗೇರು, ತಾಂಬೂಲ, ಮೊಸರು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಬೋರೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಕಟು ಆಮ್ಲ ಲವಣ ರಸಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವಿದಾಹಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇಂತಹ ಪಾನಾಹಾರ ವಿಹಾರಾದಿಗಳು ಪಿತ್ತವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಪಿತ್ತರೋಗಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಕಫಪ್ರಕೋಪ (ಶ್ಲೈಷ್ಮಿಕರೋಗ) ದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ವಮನ, ಲಂಘನ, ಸಂಭೋಗ, ಸ್ವೇದನ, ಉದ್ವರ್ತನ, ಚಿಂತೆ, ಜಾಗರಣೆ, ಶ್ರಮ, ಅಧಿಕವಾಗಿ

ನಡೆಯುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆಯ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಗಂಡೂಷ, ಪ್ರತಿಸಾರಣ (ಕಲ್ಕಚೂರ್ಣಾದಿಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜುವುದು), ಪ್ರಧಮನ (ನಾಸಾದ್ವಾರದಿಂದ ಚೂರ್ಣಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇದಿಕೊಳ್ಳುವುದು), ಆನೆ ಕುದುರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಧೂಮಪಾನ, ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚದೆ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಮಲ್ಲಯುದ್ಧ, ಶರೀರವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ನಸ್ಯ, ಭಯ, ಉಷ್ಣವೂ ರೂಕ್ಷವೂ ಆದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ತೃಣಧಾನ್ಯ, ಅವರೆ, ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಹುರುಳಿ, ಯವ, ಕ್ಷಾರ, ಸರ್ಷಪತೈಲ, ಬಿಸಿನೀರು, ಜಾಂಗಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಸಾಸಿವೆ, ವೇತ್ರಾಗ್ರ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಅತ್ತಿ ಹಣ್ಣು (ಕಾಯಿ), ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಬಾಳೆಹೂವು, ಗಾಂಜಾಬೀಜ, ಕಂದಮೂಲಗಳು. ಬೇವು, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ, ತಿಗಡೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತಾಂಬೂಲ, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಹಳೆಯ ಮದ್ಯ, ತ್ರಿಕಟು, ತ್ರಿಫಲ, ಗೋಮೂತ್ರ, ಅರಳು, ಸುಖೋಷ್ಣವಾಗಿರುವ ಮನೆ, ಕಾಂಸ್ಯಭಸ್ಮ, ಲೋಹಭಸ್ಮ, ಅಂಜನ, ಮೌಕ್ತಿಕಭಸ್ಮ, ಕಟು ತಿಕ್ತ ಕಷಾಯ ರಸಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಈ ಪಾನಾಹಾರ ವಿಹಾರೌಷಧಗಳು ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡ ಕಫವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳು ಕಫಪ್ರಕೋಪದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿರುವವು.

ಕಫಪ್ರಕೋಪದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಸ್ನೇಹನ, ಅಭ್ಯಂಗನ, ತೈಲಾದಿಮರ್ದನ, ಕೂತುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಹಗಲು ನಿದ್ದೆಮಾಡುವುದು, ಸ್ನಾನ, ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಪೂರ್ವಾಹ್ಣಕಾಲ, ಶಿಶಿರವಸಂತ ಋತುಗಳು, ರಾತ್ರಿಯ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಹರ, ಬಾಲ್ಯವಯಸ್ಸು, ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ಸಮಯ, ನವೀನವಾದ ಅನ್ನಪಾನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಮೀನುಗಳು, ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ, ಮಾಂಸ,

ಕಬ್ಬು, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜಗಳು, ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪೇಯ, ಭವ್ಯ ಫಲಗಳು, ಹಲಸು, ಛತ್ರಾಕ, ಆಷಾಢಫಲಗಳು, ಖರ್ಜೂರದ ಹಣ್ಣು, ಅನುಲೇಪನಗಳು, ಎಳನೀರು, ಹಾಲು, ಪಾಯಸ, ಮಧುರ ಆಮ್ಲ ಲವಣ ರಸಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಜೀರ್ಣಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತಣ್ಣೀರು, ಸಂತರ್ಪಣ (ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ)—ಈ ಆಹಾರ ವಿಹಾರೋಷಧಿಗಳೆಲ್ಲ ಕಫದೋಷವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಕಫಪ್ರಕೋಪನದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗಿವೆ.

ವಸಂತಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಉದ್ವರ್ತನ, ವಮನ ವಿರೇಚನಗಳು, ನಸ್ಯವಿಧಿಗಳು, ಸಂಚಾರ, ಸಂಭೋಗ, ದೇಹಪರಿಶ್ರಮ, ಕೇಸರಿ ಕೃಷ್ಣಾಗರು ಚಂದನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೈಗೆ ಪೂಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತ್ರಿಫಲ, ಅರಿಸಿನ, ಆಡಸೋಗೆ (ಅಡಸಾರ), ಹಳೆಯಗೋಧಿ, ಯವ, ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪ, ತ್ರಿಕಟು, ಗ್ರಂಥಿಕ, ಅಶ್ವಗಂಧಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಓಮ, ಪುನರ್ನವಾ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಹಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಇಂಗು, ಮೆಂಥ್ಯ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು, ದೇವಕಾಂಚನ ಹೂ ಮೊಗ್ಗೆ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕೋಶಾತಕಿ, ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ, ಜಾಂಗಲ ಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸ, ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಸರ್ಷಪ, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಉದ್ದು—ಇವುಗಳ ಬೇಳೆ, ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು, ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ನುಗ್ಗೆಹೂವು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಕಟುರಸವುಳ್ಳುದೂ ರೂಕ್ಷಗುಣವುಳ್ಳುದೂ ಅತ್ಯುಷ್ಣಕರವೂ ಆದ ಆಹಾರ, ತೀಕ್ಷ್ಣವೂ ಕಷಾಯ ರಸವುಳ್ಳುದೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕ್ಷಾರಗಳು, ಸೈಂಧಲವಣ, ಧೂಮಪಾನ, ಗಂಡೂಷ, ಪ್ರತಿಸಾರಣ ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರಾವರಣ, ಪ್ರಥಮನಸ್ಯವಿಧಿ, ಆನೆ ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಕುಸ್ತಿಮಾಡುವುದು, ಜೇನು ತುಪ್ಪ, ಹಳೆಯಮದ್ಯ, ಬಿಸಿಯಾದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ತಾಂಬೂಲ,

ಅಂಜನ, ಅರಳು, ಚಿಂತೆ, ಜಾಗರಣೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮವಾಗುವ ಕೆಲಸ, ಝುರಿ, ಭಾವಿನೀರು, ಕೆರೆನೀರು, ಹಂಸೋದಕ, ಕೆಂಡದಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದಕರವಾದ ನಾಟ್ಯ, ತ್ರಿಕಟು,ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕ್ವಥಿತ, ಕ್ವಾಥಲಿ (ಉತ್ತರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಭಕ್ಷ್ಯವಿಶೇಷ), ಮೇಕೆ, ಜಿಂಕೆ, ತಿತ್ತಿರ, ವಾರ್ತಿಕ, ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ—ಇವುಗಳ ಮಾಂಸ, ನದಿ ಕೆರೆ ಭಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೀನುಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯಕರವಾಗಿರುವವು. ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ, ಅಲಂಕಾರಯುಕ್ತವಾಗಿ, ತನ್ನ ಪ್ರಿಯ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ, ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ವಿನೋದವನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಜನಗಳಿಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು.

ವಸಂತಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯಗಳು—ಹರಿವೆಸೊಪ್ಪು, ಮೂಲಂಗಿ ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಉದ್ದು, ಮೊಸರು, ಕಬ್ಬು ಶೃಂಗಾಟಕ, ಅಲಸಂದೆ, ರಾಜ ಮಾಷ, ನೀವಾರ, ಹೋಲಕ (ತೃಣಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಪಕ್ವಮಾಡಿದ ಶಮೀ ಧಾನ್ಯಗಳು), ಮೇಷಮಾಂಸ, ಕೋಳಿಮಾಂಸ, ಕೃಸರ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲದ ರಸದಿಂದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಮ್ಮೆಹಾಲು, ಉದ್ದಿನಪದಾರ್ಥಗಳು, ಈರುಳ್ಳಿ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಅಜೀರ್ಣಕರಭೋಜನ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ವಸಂತಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯಕರವಾದುದರಿಂದ ವಸಂತಋತುವಿನಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ಶಾಲಿಧಾನ್ಯದ ಅನ್ನ, ಸಕ್ಕರೆ, ಹೆಸರು, ಹಳೆಯದಾದ ಯವ, ಗೋಧಿ, ಜಾಂಗಲ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಪಕ್ಷಿ ಮೃಗಾದಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸತ್ತು (ಹಿಟ್ಟು), ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪಾನಕಗಳು, ರಾಗಗಳು, ಶ್ರೀಖಂಡಾದಿಗಳು, ಮಾಂಸರಸ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದ ಸತ್ತುಹಿಟ್ಟು, ಬೆಳದಿಂ ಗಳಲ್ಲಿರುವುದು, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಾಲು, ಹಸುವಿನಹಾಲು,

ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು, ಅವುಗಳ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮದ್ಯ
ಹುಳಿಯಾದಮದ್ಯ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷೆಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು, ಸಿ
ಯಾದ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಮಧುರವೂ ಲಘುವೂ ಆದ ದ್ರವಗಳು, ವಿಶೇ
ಶೀತಲವೂ ಸ್ನಿಗ್ಧವೂ ಆದ ನಾನಾವಿಧ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪಾಟ
ಪುಷ್ಪದಿಂದ ಪರಿಮಳಿಸುವಂತೆಯೂ ಲಘುತರವೂ ಸ್ವಚ್ಛವೂ ಶೀತಲವ
ಆದ ಜಲವನ್ನು ಪಾನಮಾಡುವುದು, ಆಕಾಶದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ (ಎತ್ತ
ವಾದ) ವೃಕ್ಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಅರಳಿದ ಹೂಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಪುಷ್ಪಪ
ಮಳದಿಂದ ರಮ್ಯವಾಗಿರುವ, ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ತಾಪವಿಲ್ಲದಂತೆ ದಟ್ಟವ
ಗಿಯೂ ತಂಪಾಗಿಯೂ ಇರುವ, ಕ್ರೂರವಾದ ವ್ಯಾಘ್ರಾದಿ ಜಂತುಗಳಿ
ದಿರುವ, ದುಂಬಿಗಳ ಝೇಂಕಾರಧ್ವನಿಯಿಂದ ಮನೋಹರವಾದ, ಸಂತಾ
ವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ವನದಲ್ಲಿರುವುದು ; ಮರಳಿನ ದಿಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ರಮ್ಯವಾ
ನದೀತೀರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿತವಾದ, ಚಂದನೋದಕವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿರುವ, ಬೆಳದಿ
ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಹಾರ ಮತ್ತು ಕಮಲದ ಹೂಗಳಿಂದಲ
ಚಿಗುರೆಲೆಗಳಿಂದಲೂ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು, ನೀ
ಸಿಂಪಡಿಸಿ ತಂಪಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಧಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು, ಕಾ
ನಿಯರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಾನವಯಸ್ಕರಾದ ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಜಲಕ್ರೀ
ಯನ್ನಾಡುವುದು, ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯೂ ಬೆಳದಿಂಗಳೂ ಇರುವ ಮಹಲಿನ
ಮಲಗುವುದು. ತೆಳುವಾದ ಉಷ್ಣಕರವಲ್ಲದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದ
ಕಮಲದ ದಂಟನ್ನು ಕಂಕಣದಂತೆ ಧರಿಸುವುದು, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಸೇರಿ
ಚಂದನವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ರತ್ನದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಭೂಷಣ
ಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಲಾವಂಚದ ಬೀಸಣಿಗೆಯಿಂ
ಗಾಳಿಬೀಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಭೂಷಣವನ
ಧರಿಸುವುದು. ನದೀಜಲ, ಮುತ್ತಿನ ಹಾರಗಳು, ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ಹಾ
ಒಂದು ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ (೧೫ ದಿನಗಳಿಗೆ) ಒಂದು ಸಲ ಸಂಭೋಗ, ಸ್ನಾ

ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಗಾನ, ಮಂಜುಲವೂ ಶ್ರಾವ್ಯವೂ ಆದ ಶಿಖರೀ, ಭೃಂಗ, ಶುಕಶಾರಿಕಾದಿಗಳ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳುವುದು—ಈ ಆಹಾರ ವಿಹಾರೌಷದ ಗಳೆಲ್ಲ ಗ್ರೀಷ್ಮಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ದೇಹಪರಿಶ್ರಮ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವುದು, ಕಟು, ಆಮ್ಲ, ಲವಣ ರಸಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಧಿಕ ಸಂಭೋಗ, ಉಷ್ಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರೂಕ್ಷಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿ ಸುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಗ್ರೀಷ್ಮಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯಕರವಾಗಿರುವವು.

ವರ್ಷಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು — ವರ್ಷಾಋತುವಿನ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೆ ವಮನ ವಿರೇಚನಾದಿಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆಸ್ಥಾಪನ ವಸ್ತಿಕರ್ಮವನ್ನೆಸಗಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಜಾಂಗಲಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿ, ಮಾಂಸರಸ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ, ಹಳೆಯದಾದ ಅರಿಷ್ಟಗಳು, ಯೂಷ, ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ದೀಪನಗೊಳಿ ಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ದ್ರವಯುಕ್ತವಾದ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಅನ್ನ, ಸ್ನಿಗ್ಧವೂ ಉಷ್ಣವೂ ಆದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥ, ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದೊಡ ಗೂಡಿದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಅನ್ನ, ಸೌವರ್ಚ ಲವಣಯುಕ್ತ ವಾದ ಮೊಸರಿನಮೇಲಿನ ತಿಳಿನೀರು, ಮಳೆಯನೀರು, ಸರೋವರದ ನೀರು ಕಾದಾರಿದ ನೀರು, ಬಾವಿನೀರು, ಲವಣ ಮಧುರ ಆಮ್ಲರಸಗಳ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಧೂಪಾದಿಗಳಿಂದ ಪರಿಮಳಿತವಾದ ಬಿಳಿಯ ವಸ್ತ್ರಗಳು, ಗಂಧ, ಹೂವಮಾಲೆ, ಮಹಡಿಯಮನೆ, ತೇವವಿಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶ, ವಿಶೇಷ ಉಷ್ಣ ವಿಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು, ಪಾದಸಂಚಾರವಿಲ್ಲದಿರುವುದು (ಬರಿ ಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯದಿರುವುದು)—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ವರ್ಷಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆನಿ ಸಿರುವವು.

ವರ್ಷಾಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಯಾಸ ಕರವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವುದು, ಉದಮಂಥ

(ಸತ್ತುಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀರುಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು), ನದಿಯನೀರು, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಸಂಭೋಗ, ತಂಗಾಳಿ, ಶೀತಗುಣಯುಕ್ತವಾದ ರೂಕ್ಷ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ವರ್ಷಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ—ನದಿಯ ನೀರು, ತುಪ್ಪ, ವಿರೇಚನ, ರಕ್ತಮೋಚನ, ಬಿಳಿಯ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮೃಗಪಕ್ಷ್ಯಾದಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಹೆಸರು, ಯವ, ಖಾಂಡವಗಳು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮಾಂಸರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಷಾಯ ತಿಕ್ತಮಧುರರಸಗಳ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಬ್ಬು, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ತಣ್ಣೀರು, ಹಂಸೋದಕ, ಚಂದನ, ಮನೋಹರವಾದ ಮಹಡಿಯ ಮೇಲಿರುವುದು, ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿರುವುದು, ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ವಿಶೇಷ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾದ ಹೂಮಾಲೆಗಳು, ಮುತ್ತಿನ ಹಾರಗಳು, ರೂಕ್ಷ ಶೀತಲಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಗಾನವನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ನಾಟ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಈ ಆಹಾರವಿಹಾರೌಷಧಿಗಳು ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು—ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಮೊಸರು, ಎಣ್ಣೆ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವುದು, ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಿಂದ, ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಗಂಜಿ, ಮದ್ಯ, ಭಾವಿನೀರು, ಕೊಬ್ಬು, ಕ್ಷಾರಗಳು, ಮೀನುಗಳು, ಉದ್ದು, ಎಳ್ಳು, ಅನೂಪದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಜಲದಲ್ಲಿಯೂ ಜನಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ತೀಕ್ಷ್ಣವೂ ರೂಕ್ಷವೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಅಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಹೇಮಂತ-ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಗಳು—ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಾತನಾಶಕ ತೈಲವನ್ನು ಮರ್ದಿಸಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಂ

ಮಾಡುವುದು, ಅಂತಹ ತೈಲದಿಂದ ಶಿರೋಬಸ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು
ವು, ವಿಶೇಷ ಬಲಶಾಲಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಲ್ಲಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡುವುದು,
ಶಕು ಮಾಡುವುದು (ಬಸ್ಕಿ), ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು,
ುರವಾದ ಮಧುರವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಅಗರುಧೂಪ,
ಸರಿ ಕಸ್ತೂರಿಗಳನ್ನು ಪೂಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನವೀನ ಅನ್ನ, ತಿಕ್ತ, ಕಟು
ರು)ಲವಣ ರಸಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮದ್ಯ, ತೈಲ, ಕೊಬ್ಬು, ಅನೂಪ ಬಿಲೇ
ಟ ಪ್ರಸಹ ಗ್ರಾಮ್ಯ ಮತ್ತು ಔದಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು
ತ್ತು ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಬ್ಬಿನ
ದಿಂದ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸ್ನಿಗ್ಧವೂ
ಷ್ಣವೂ ಆದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬಿಸಿಲು, ಸ್ವೇದನ, ಸುಖೋಷ್ಣ
ದ ನೀರು, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣವಾದ
ಹದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು, ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು,
ನಸ್ಸಿಗೆ ರಮ್ಯವಾದವಳೂ ಯೌವನವತಿಯೂ ಆದ ಪ್ರಿಯಳನ್ನು ಆಲಿಂಗಿಸಿ
ುಸುವುದು, ಕಂಬಳಿ, ಮೃಗಚರ್ಮ, ರೋಮದ ಚರ್ಮ, ಉಣ್ಣೆ ಮತ್ತು
ಶಿಮೆ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು—ಇವುಗಳೆಲ್ಲ
ಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವವು.

ಹೇಮಂತ-ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯವಾದವುಗಳು-ತಣ್ಣೀರು,
ದಮಂಥ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ, ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಊಟ
ಾಡುವುದು, ಕಷಾಯ, ಆಮ್ಲ ರಸಗಳ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಶೀತಲ
ದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ ರೂಕ್ಷಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಇವುಗಳನ್ನು
ಖವನ್ನು ಕೋರುವ ಮನುಜರು ಹೇಮಂತ ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸ
ಾಡದು.

**ಸಕಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ವಾತಾದಿದೋಷಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪಥ್ಯಾ
ಪಥ್ಯ ನಿರ್ಣಯ**—ವಾತಾಧಿಕವಾದ ಒಂದು ದೋಷ ಅಥವಾ ಎರಡು

ದೋಷ ಅಥವಾ ತ್ರಿದೋಷಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಜ್ವರಾದಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ವೈದ್ಯನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಿಚಾರದಿಂದ ಅನ್ಯರೋಗಗಳಿಗೂ ಕೊಡಬಹುದು. ವಾತಜ ರೋಗದಲ್ಲಿ ವಾತನಾಶಕ ಪಥ್ಯವನ್ನೂ ಪಿತ್ತರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತನಾಶಕ ಪಥ್ಯವನ್ನೂ, ಕಫಜರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಫನಾಶಕ ಪಥ್ಯವನ್ನೂ, ದ್ವಿದೋಷಜ ರೋಗದಲ್ಲಿ ದ್ವಿದೋಷನಾಶಕ ಪಥ್ಯವನ್ನೂ ತ್ರಿದೋಷಜ ರೋಗದಲ್ಲಿ ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೇಳಿರುವ ಅಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯಾ ದೋಷಗಳನ್ನರಿತು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

---

೯. ವಿಷಗಳ ಭೇದಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ **ಸ್ಥಾವರವೆಂದೂ ಜಂಗಮವೆಂದೂ** ಎರಡು ಬಗೆಗಳುಂಟು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದಾದ ವತ್ಸನಾಭಿ ಸೋಮಲ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾವರವಿಷವೆಂದೂ, ಕಡಿಯುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದಂಶನದಿಂದ ಏರುವ ವಿಷಕ್ಕೆ ಜಂಗಮವೆಂದೂ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿರುವರು. ಸ್ಥಾವರ ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಭೇದಗಳಿರುವವೆಂತಲೂ ಜಂಗಮ ವಿಷವು ಹದಿನಾರು ಬಗೆಯದಾಗಿರುವುದೆಂತಲೂ ಸುಶ್ರುತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಜಂಗಮ ವಿಷಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ, ಅನಂತರ ಸ್ಥಾವರ ವಿಷದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುವುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಜಂಗಮ ವಿಷದಲ್ಲಿ ಭೇದಗಳು—ದೃಷ್ಟಿ, ಶ್ವಾಸ, ಹಲ್ಲು, ಉಗುರು, ಮೂತ್ರ, ಪುರೀಷ, ಶುಕ್ರ, ಲಾಲ, ಕೂದಲು, ಜಿಗಟುವುದು (ಗಿಲ್ಲುವುದು), ವಿಶರ್ಧಿತ (ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೋಗುವ ವಾಯು), ಪಾದ, ಗುದ, ಅಸ್ಥಿ, ಪಿತ್ತ, ಶೂಕ ಮತ್ತು ಶವ—ಇವು ೧೬ ಜಂಗಮ ವಿಷಭೇದಗಳು.

ಜಂಗಮ ವಿಷದಿಂದ ನಿದ್ರೆ, ತಂದ್ರಾ (ಆಲಸ್ಯ—ಅರೆಗಣ್ಣು ತೆರೆದಿರುವುದು) ಗ್ಲಾನಿ, ಉರಿ, ದಾಹ, ಆಹಾರವು ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದು, ರೋಮಾಂಚ, ಬಾವು ಮತ್ತು ಭೇದಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

ವಿಷದ ಅಮಲು ಏರಿರುವಾಗ ಯಾವನಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರದಿಂದ ಗಾಯಮಾಡಿದಾಗ ರಕ್ತ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಚಾಟಿಯಿಂದ ಹೊಡೆದಾಗ ಬಾಸುಂಡೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೊ, ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮೈಮೇಲೆರಚಿದಾಗ ರೋಮಾಂಚವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೊ, ಯಾವನ ಮುಖವು ಡೊಂಕು ಅಥವಾ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುವುದೊ, ಕೂದಲು ಮುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣವೆ ಉದುರುವುದೊ, ಮೂಗಿನ ತುದಿಯು ಸೊಟ್ಟಾಗಿರುವುದೊ, ಬಾಯಿಂದ ದಪ್ಪ ಲೋಳೆಯಂಥ ಬುರುಗು ಬರುವುದೊ, ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದೊ, ಯಾರ ಕೈ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮುಖಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿರುವವೊ ಅಂತಹನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಯಾವ ಉಪಚಾರಕ್ಕೂ ಮೀರಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಎಂದರೆ ಆಯುಷ್ಯವು ಮುಗಿದಿದೆಯೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಜಂಗಮ ವಿಷಚಿಕಿತ್ಸೆ

(೧) **ಮಂಡರಗಪ್ಪೆ** (ಉಚ್ಚಿಟಿಂಗ, ಉಷ್ಟ್ರಧೂಮ. ರಾತ್ರಿಕ—ಸಂ.) ಇದು ಚೇಳಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ, ಅದಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೂ ಕಪ್ಪಾಗಿಯೂ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜಂತು. ಇದು ಬಾಯಿಂದಲೂ ಕಚ್ಚುವುದು. ಇದರ ವಿಷಕ್ಕೆ ಜಡೆ ಹತ್ತಿ (ಕರೇಹತ್ತಿಗಿಡದ) ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಮನುಷ್ಯನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೇಯಿದು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರುಸಲ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ವಿಷವೇರಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷದ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

(೨) ಇಲಿ—ಇದು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಇದರ ಶುಕ್ರವು ಅಂಗಕ್ಕೆ ತಗಲುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳುಂಟಾಗುವವು. **ಚಿಕಿತ್ಸೆ**— **ಹಾವಿನಪೊರೆಯ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ**

ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಇಲಿಯು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉರಿವ ಕೊಳ್ಳಿಯಿಂದ ಬರೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಶರಪುಂಖದ ಬೀಜವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿದರೆ ಇಲಿಯ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದು. ೨. ಉತ್ತರಣೆ ಚಿಗುರಿನ ರಸ ೨ ತೊಲೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ೧ ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ೭ ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಥ್ಯ—ತುಪ್ಪ, ಅನ್ನ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆಯ ವಿನಹ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಕೂಡದು. ೩. ಅರ್ಧ ತೊಲೆ ಭಾರಂಗಿಯಬೇರನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ತೇಯಿದು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಇಲಿಯ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದು. ಅದರ ಲೇಪನವನ್ನು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಏನಾದರೂ ಅಹಿತಕರವಾದ ಚಿಹ್ನೆಯು ಕಂಡರೆ ಹಸುವಿನ ಪಾವು ನೊರೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಪಥ್ಯ, ತುಪ್ಪ ಅನ್ನ.

ಪಥ್ಯ—ಇಲಿ ಕಡಿದವರು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

(೩) ನಾಯಿ ಕಡಿದದ್ದಕ್ಕೆ—(೧) ಉತ್ತರಾಣಿ ಬೇರು ೧ ತೊಲೆ ಕುಟ್ಟಿ ಜೇನತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗಾಯದಮೇಲೆ ಕುಮಾರಿದಲ (ಲೋಳಸರ) ಮತ್ತು ಸೈಂಧಲವಣ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೩ ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ. ೨. ಕುರಿ ಅಥವಾ ಆಡಿನ ಪಿತ್ತದ ಚೀಲವನ್ನು ತರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲಿಗೆ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ಕುಡಿದು ಬಿಡಬೇಕು. ೧ ದಿನ ಮಾತ್ರ. ೩. ಬೆಲ್ಲ, ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಎಕ್ಕೆಯ ಹಾಲು ಇವುಗಳ ಲೇಪನದಿಂದ ನಾಯಿಯ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುವುದು. ೪. ಕೋಳಿಯ ಮಲದ ಲೇಪನದಿಂದ ನಾಯಿಯ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದು. ೫. ಈರುಳ್ಳಿ (ನೀರುಳ್ಳಿ)ಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ೬. ಇಲಿಯ ಹಿಕ್ಕೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯಿದು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ೭.

ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ವಡೆಯಂತೆ ಕೈಯಿಂದಲೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಾಯಿ ಕಡಿದಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

(೪) ಜರಿ ಕಡಿದದ್ದಕ್ಕೆ—(೧) ಅರಿಸಿನ ಮತ್ತು ಮರದರಿಸಿನ, ಕಾವಿ ಮತ್ತು ಮಣಶಿಲೆ ಇವುಗಳ ಲೇಪನವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ೨. ನವಾಸಾಗರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಜರಿ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

(೫) ನಖವಿಷ—(೧) ಒಂದೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಗುರಿನಿಂದ ಕೆರೆದುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಗಾದರಿಗಳೇಳುವವು. ಮುಂದೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಾಡಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಅಂಥಾ ವಿಷಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ:—ಕುಚಲದಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇಯಿದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ೨. ಕಹಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನಖವಿಷದಿಂದಾದ ಗಾದರಿಗಳು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಣುವವು.

(೬) ಹಲ್ಲಿ ಕಡಿದದ್ದಕ್ಕೆ—ಹಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯದು, ಕರಿಯದು ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯು ಆಕಾರವು ಹಲ್ಲಿಯದರಂತೆಯೆ ಇದ್ದು, ಕಪ್ಪಾಗಿರುವುದು. ಅದರ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಪಟ್ಟೆಪಟ್ಟೆಯಾಗಿ ಬಣ್ಣವಿರುವುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವು ನೀಲಿಕಪ್ಪು ಆಗುವುದು. ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಹಾಗೆಯೆ ಇಟ್ಟಿರುವಾಗ ಇದು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಅದರ ವಿಷಯುಕ್ತ ಜೊಲ್ಲು ಅದರಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಗರಳವೆಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಅಂಥಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಬಾವು ಬರುವುದು, ಚಳುಕು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಬೆವರು ಬರುವುದು—ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುವವು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ:-(೧) ಒಣಗಿರುವ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸುಮಾರು ೧ ತೊಲೆಯಷ್ಟು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. (೨) ಮಂಜಿಷ್ಠ, ತ್ರಿಫಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅರಿಸಿನ, ಮರದರಸಿನ, ಕೋಷ್ಟ,

ಧಮಾಸಾ (ಧನ್ವಯಾಸ ಸಂ) ಮತ್ತು ಹಾವುಮೆಕ್ಕೆ (Colocynth) ಬೇರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಎರಡೆರಡು ತೊಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಕುಟ್ಟಿ, ಮೂರು ಸೇರು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಷಾಯಕ್ಕಿಡಬೇಕು. ಸುಮಾರು ೧ ಸೇರು ನೀರು ಇರುವಾಗ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ, ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಹೊತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹಲ್ಲಿಯ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುವುದು. **ಪಥ್ಯ**—ತೊವ್ವೆ ಅನ್ನ ಮಾತ್ರ. ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು.

(೭) **ಕಪ್ಪೆಯ ವಿಷಕ್ಕೆ**—ಸವಿಷವಾದ ಕಪ್ಪೆಯು ಕಡಿದರೆ ಅದರ ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಮೂಡುವುದು. ಅದು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಳದಿಬಣ್ಣದ ಬಾವು ಬರುವುದು. ಉರಿ, ಚಳಕು, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ—(೧) ಶಿರೀಷವೃಕ್ಷದ (ಬಾಗೆಮರದ) ಬೀಜವನ್ನು ಮುಳ್ಳುಗಳ್ಳಿ (ಎಲೆಗಳ್ಳಿ, ಪಾಪಾಸಕಳ್ಳಿ-ಕೆಂಪುಹಣ್ಣು ಬಿಡುವುದು) ಯ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯಿದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪೆಯ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುವುದು. (೨) ಇಸಮಗೋಲಿಸ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ, ಶರಬತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. (೩) ಧನಿಯ (ಕೊತಂಬರಿ ಬೀಜ)ದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು (೬ ಮಾಸೆಯಷ್ಟು) ತಣ್ಣೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (೪) ಕೊತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಸುಮಾರು ೧ ತೊಲೆಯಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. (೫) ಗಂಧಕವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

(೮) **ನೊಣದ ವಿಷಕ್ಕೆ**—ಸವಿಷದ ನೊಣವು ಕಡಿದಲ್ಲಿ ಗಾದರಿಯು ಬರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾವಿಕಾ ಎಂಬ ನೊಣವು ಪ್ರಾಣಘಾತಕವಾದುದು. ಇರುವೆ, ನೊಣ ಇವುಗಳು ಕಡಿದರೆ, ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕರೀ ಹುತ್ತದ ಮಣ್ಣನ್ನೂ ತ್ರಿಫಲಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

(೯) ಭ್ರಮರದ ವಿಷಕ್ಕೆ—(೧) ಭ್ರಮರವು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎಮ್ಮೆಯ ಹೊಸ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ವಿಷನಾಶವಾಗುವುದು. (೨) ಸೈಂಧಲವಣ, ಸೌವರ್ಚಲ, ಶುಂಠಿ, ಕರಿಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಳೆಯದೆಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಭ್ರಮರ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುವುದು.

(೧೦) ಮನುಷ್ಯನು ಕಡಿದುದಕ್ಕೆ—ಮನುಷ್ಯನು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೋಸುಗಡ್ಡೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು.

(೧೧) ಬೆಕ್ಕು ಕಡಿದುದಕ್ಕೆ— ಬೆಕ್ಕು ಕಡಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ- (೧) ಕರಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅದರಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದರ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. (೨) ಪುದೀನಾಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಪುದೀನಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

(೧೨) ಜೇಡರ ಹುಳದ ವಿಷಕ್ಕೆ—ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಜೇಡರ ಹುಳುಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಣಹರ ಜೇಡರ ಹುಳುಗಳೂ ಇವೆ. ಇವುಗಳ ವಿಷಕ್ಕೆ—(೧) ಅರಿಸಿನ, ಮರದರಿಸಿನ, ಮಂಜಿಷ್ಠ, ಪತಂಗ (ರಕ್ತಚಂದನ), ಕೇಸರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯಿದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ, ಜೇಡರ ವಿಷವು ಕೂಡಲೆ ಶಮನವಾಗುವುದು. (೨) ಬಜೆ, ಇಂಗು, ವಾಯವಿಡಂಗ, ಸೈಂಧಲವಣ, ದೊಡ್ಡಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅಗಳುಶುಂಠಿ, ಅತಿವಿಷ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿ—ಈ ಹತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ಕೀಟಗಳ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುವುದು.

(೧೩) ಕೋತಿಯು ಕಡಿದುದಕ್ಕೆ—(೧) ಮುಡದಾರಸಿಂಗಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯಿದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. (೨) ಕಾಡು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

(೧೪) ಚೇಳು ಕಡಿದ ವಿಷಕ್ಕೆ—(೧) ಕಿರಕಸಾಲೆ ಮತ್ತು ತಿಗಡೆಯನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. (೨) ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧಲವಣವನ್ನು ತೇಯಿದು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. (೩) ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸೈಂಧಲವಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ, ಅದರ ಪೊಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟಬೇಕು. (೪) ಹತ್ತಿಯಗಿಡದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. (೫) ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಕೊಯಿದು, ಅದನ್ನು ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಕಡಿದಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕರಿಚುಕ್ಕೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಸೂಜಿಯಿಂದ ಆ ಕರಿಚುಕ್ಕೆ (ಚೇಳಿನ ಕೊಂಡಿಯ ಮುಳ್ಳು) ಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಬಳಿಕ ಈಶ್ವರಿ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯಿದು ಲೇಪಿಸಿ, ಒಣಗುವವರೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅದು ಒಣಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಗುಣವಾಗುವುದು. (ಅನುಭವ ಸಿದ್ಧವಾದುದು) (೬) ನವಿಲು ಗರಿಯನ್ನು ಚಿಲುಮೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದು. (೭) ಇಲಿಯ ಹಿಕ್ಕೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯಿದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. (೮) ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

(೧೫) ಸರ್ಪವು ಕಡಿದುದಕ್ಕೆ—ಹಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಗರಹಾವಿನ ವಿಷವು ಮಹಾದಾರುಣವಾದುದೆಂದೂ ಪ್ರಾಣನಾಶಕವಾದುದೆಂದೂ ಹೇಳುವರು. ಅಶ್ವತ್ಥ ಮರದ ಕೆಳಗೆ, ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ, ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ, ಹುತ್ತದ ಬಳಿ, ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳು ಸೇರುವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಭರಣಿ ನಕ್ಷತ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮರ್ಮಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸರ್ಪದಂಶವಾದರೆ ಅಂತಹ ಮನುಷ್ಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಸಾರಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾದ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವೆವು. (೧) ಗರಿಕೆಹುಲ್ಲ (ದೂರ್ವಾ) ನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಅದರ ರಸವನ್ನು

ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಲೆ ಇರಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮನುಷ್ಯರ ಗಾತ್ರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವವರೆಗೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು. (೨) ಆಡುಮುಟ್ಟದ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಮೂಲವಾಗಿ ತಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಅರೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವವರೆಗೆ (೨ ರಿಂದ ೩ ತೊಲೆ) ಕುಡಿಸಬೇಕು. (೩) ಪ್ರೇಮಾಯತನ, ತುಂಗಭದ್ರಾ ಎಂ. ಎಸ್. ಎಂ. ರೈಲ್ವೆ ಇವರಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಭೀಮರುದ್ರರಸ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಾಳೆಯ ಗಿಡದ ರಸದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹಾವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ತರಿಸಿ ಹತ್ತಿರವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು—**ಹಾವು ಕಡಿದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವವರು ರೋಗಿಯು ನಿದ್ರೆ ಹೋಗದಂತೆ ಅವನನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೆಂಬುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.** (೪) ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ (ಕಿವುಚಿ) ಆ ನೀರನ್ನು ೨-೩ ಬಾರಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹಸುರಾದ ನೀರು ವಾಂತಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. (೫) ವಿಷಮುಂಗುಲಿ (ನಾಗದವಣ ಮ. ಕೇಸರಿಚೆಟ್ಟು ತೆ.) ಬೇರನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯಿದು ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ೧ ತೊಲೆಯವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ವಿಷದವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಔಷಧದಿಂದ ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿಯುಂಟಾದರೆ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. (೬) ಹರಳು (ಔಡಲು) ಗಿಡದ ಎಲೆಯ ರಸ ಎರಡು ತೊಲೆಯಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಪಾಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಅದೇ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ವಿಷನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. (೭) ಮುತ್ತುಗದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯಿದು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ತೊಲೆಯವರೆಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೂ ಅದರ ಗಂಧವನ್ನೇ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. (೮) ಬಾಳೆಯ

ಗಿಡದ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲೆಯಂತೆ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಬಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸರ್ಪ ದಂಶಸವಾಗಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ಚೇಳು ಮೊದಲಾದ ಜಂತುಗಳ ವಿಷವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಕಂಬಳಿಹುಳದ ವಿಷಕ್ಕೆ—ಇದರ ಕೂದಲು ಮೈಗೆ ತಾಕಿದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬಾವು (ಗಾದರಿ) ಏಳುವುದು, ಕೆರೆಯುವಂತಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ (೧) ಕುಸುಬೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರ ಫಲವನ್ನು ತೇಯಿದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. (೨) ಇದರ ಕೂದಲು ತಾಕಿ ಸವೆಯುಂಟಾದಾಗ ಕಂಬಳಿಯಿಂದ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಅದರಮೇಲೆ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಸ್ಥಾವರ ವಿಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸ್ಥಾವರ ವಿಷದಿಂದ ಜ್ವರ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಿಗಿಯುವುದು, ಬುರುಗು ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಅರುಚಿ, ಉಬ್ಬಸ, ಮೂರ್ಛೆ—ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವವು.

ಬೇರಿನ ವಿಷದಿಂದ — ಕೈಕಾಲುಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುವವು, ರೋಗಿಯು ಬಡಬಡಿಸುವನು, ಮರೆವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಪತ್ರವಿಷದಿಂದ-ಆಕಳಿಕೆ, ಕಂಪ, ಶ್ವಾಸ, ಮರೆವು ಉಂಟಾಗುವವು.

ಫಲವಿಷದಿಂದ—ಬಾಯಿ ಬಾಯುವುದು, ದಾಹ ಮತ್ತು ಅನ್ನ ದ್ವೇಷವುಂಟಾಗುವುದು.

ಪುಷ್ಪವಿಷದಿಂದ—ವಾಂತಿ, ಕಾಲುಬಾಯುವುದು, ಶ್ವಾಸ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವವು.

ತೊಗಟೆ, ಮುಂಡ ಮತ್ತು ಗೋಂದಿನ ವಿಷದಿಂದ—ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧ, ಅಂಗವು ಒರಟಾಗುವುದು, ತಲೆಯನೋವು, ಬಾಯಿಂದ ಕಫ ಸುರಿಯುವುದು—ಇವು ಉಂಟಾಗುವವು.

ವೃಕ್ಷದ ಕ್ಷೀರವಿಷದಿಂದ—ಬಾಯಿ ಬುರುಗು ಬರುವುದು, ಭೇದಿಯಾಗುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ಭಾರವಾಗುವುದು.

ಧಾತುವಿಷದಿಂದ—ಎದೆನೋವು, ಮೂರ್ಛೆ, ಗಂಟಲು ಒಣಗುವುದು—ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವವು.

ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ **ಸ್ಥಾವರ** ಮತ್ತು **ಜಂಗಮ** ವಿಷವೆಂದು ಎರಡು ಬಗೆಗಳಲ್ಲದೆ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗುವ **ಕೃತ್ರಿಮ**ವೆಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯಿರುವುದು. ಕೃತ್ರಿಮ ವಿಷ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕೂಡಲೆ ಮರಣಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಮತ್ತೆ ಬಾವು, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಉದರ, ಉನ್ಮಾದ ಮತ್ತು ಅರ್ಶರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳೂ ಸಂಭವಿಸುವವು.

ವಿಷವು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಮೊದಲು ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ವಾಯುಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನೂ ದೂಷಿತಗೊಳಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಸೇರಿ, ಮರಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಸ್ಥಾವರ ವಿಷಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರ **ಮೊದಲನೆಯ ಲಹರಿ**ಯಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು, ಮೂರ್ಛೆ, ಭೀತಿ, ಗ್ಲಾನಿ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು. **ಎರಡನೆಯ ಲಹರಿ**ಯಲ್ಲಿ ಕಂಪನ, ಬೆವರು ಬರುವುದು, ದಾಹ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ವೇದನೆ—ಈ ವಿಕಾರಗಳುಂಟಾಗುವವು. ವಿಷವು ಆಮಾಶಯವನ್ನು ಸೇರಿದ ಬಳಿಕ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು. **ಮೂರನೆಯ ಲಹರಿ**ಯಲ್ಲಿ ಕಿರುನಾಲಿಗೆ ಒಣಗುವುದು, ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ವೇದನೆಯಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿಸ್ತೇಜವೂ ಹಸುರೂ ಆಗಿ ಬಾಯುವವು; ಅದು ಪಕ್ವಾಶಯವನ್ನು ಸೇರಿದ ಬಳಿಕ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುವುದು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಕರುಳು ನೋಯುವುದು—ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುವವು. **ನಾಲ್ಕನೆಯ ಲಹರಿ**ಯಲ್ಲಿ ತಲೆ ಬಹು ಭಾರವಾಗುವುದು. **ಐದನೆಯದ**

ರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯಲಾರಂಭಿಸುವುದು, ಅಂಗದ ವರ್ಣವು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಕೀಲುಗಳು ಮುರಿಯುವವು, ತ್ರಿದೋಷದ ಪ್ರಕೋಪ ವುಂಟಾಗಿ ಪಕ್ವಾಶಯದಲ್ಲಿ ವೇದನೆಯುಂಟಾಗುವುದು. **ಆರನೆಯದರಲ್ಲಿ** ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸ್ಮೃತಿತಪ್ಪಿ, ಭೇದಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. **ಏಳನೆಯದರಲ್ಲಿ** ಭುಜ, ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟಗಳು ಮುರಿದು (ಸಡಿಲವಾಗಿ), ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ—ವಿಷದ ಮೊದಲನೆಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ವಮನ ವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವನ ಮೈಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಚುಮಕಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ವಿಷಘ್ನ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಬಳಿಕ ಔಷಧವನ್ನೀಯಬೇಕು. ಮೂರನೆಯದರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಯೋಗ್ಯವಾದ ನಸ್ಯವನ್ನೀಯಬೇಕು. ಅಂಜನವನ್ನೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನಾಲ್ಕನೆಯದರಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಯುಕ್ತ ಅಗದ (ವಿಷಘ್ನ ಔಷಧಿ) ವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಐದನೆಯದರಲ್ಲಿ ಜೇಷ್ಟಮಧುವಿನ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಔಷಧಿಯನ್ನೀಯಬೇಕು. ಆರನೆಯದರಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಏಳನೆಯದರಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಯ ವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನಿಡಬೇಕು. ಅವ ಪೀಡಕ (ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಊಟವಾದನಂತರ ಸ್ನೇಹಪಾನ) ವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಜೇಷ್ಟಮಧು, ಮಧುಕ, ಕಮಲದ ಕೇಸರ, ಮತ್ತು ಚಂದನಗಳ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಅಫೀಮಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ—(೧) ಒಳ್ಳೆಯ ಇಂಗನ್ನು ೩-೪ ಮಾಸೆ (ಸುಮಾರು ಕಾಲು ತೊಲೆಯಷ್ಟ)ನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. (೨) ೨-೩ ಮಾಸೆಯಷ್ಟು ಟಂಕಣಕಾರದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗಿ

ಅಫೀಮು ಹೊರಬೀಳುವುದು. (೩) ಜಡೆಹತ್ತಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ೨-೩ ತೊಲೆಯಷ್ಟು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. (೪) ಹರಳು (ಔಡಲ) ಬೇರಿನ ಗಂಧವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ೧ ತೊಲೆಗೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. (೫) ತೊಗರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದರ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲವರೆಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. (೬) ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಅಫೀಮಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದು.

ಕುಚಲ (ವಿಷತಿಂದುಕ, ವಿಷಮುಷ್ಟಿ) ವಿಷಕ್ಕೆ—ಮುಳ್ಳು ಕಾಗೆ ಸೊಪ್ಪು (ಕೆ. ನೆಲ್ಲಪುರುಗುಡ)ನ್ನು ಅಗಿದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನುಂಗುವುದಕ್ಕೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಕೃತ್ರಿಮ (ದೂಷೀ) ವಿಷಕ್ಕೆ—ಇದು ಅಲ್ಪವೀರ್ಯವುಳ್ಳುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೆ ಮಾರಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದವನಿಗೆ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು, ಅವನ ವರ್ಣವು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಬಾಯಿವಾಸನೆಯಾಗುವುದು, ರುಚಿಯು ಕೆಡುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದು, ಮೂರ್ಛೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತೊದಲುವುದು, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷವು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವಾಗ ಕಫವಾತ ಜನ್ಯರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವವು. ಪಕ್ವಾಶಯವನ್ನು ಸೇರಿರುವಾಗ ವಾತಪಿತ್ತಜನ್ಯರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವವು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ವಿಷಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಾತಾಧಿಕ್ಯವಿರುವಾಗ ತುಪ್ಪದಂತಹ ಉತ್ತಮವಾದ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲ. (೧) ಸುವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ ಮತ್ತು ಸುವರ್ಣಭಸ್ಮವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇವು ಅನೇಕ ಯೋಗದಿಂದಾದ ವಿಷವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವವು. (೨) ಪುತ್ರಜೀವಿ ಮರದ ಮಜ್ಜೆ (ನಾರನ್ನು)

ನಾಲ್ಕು ಮಾಸೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧ ತೆಗೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ನಾನಾಬಗೆಯ ಯೋಗದ ವಿಷಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವವು. (೩) ಎಷ್ಟು ವಿಷವು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿರುವುದೊ ಅಷ್ಟು ಟಂಕಣಖಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ವಿಷವನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದರೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಟಂಕಣಖಾರ (ಬಿಳಿಗಾರ)ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬಳಿಕ ವಮನ ಮತ್ತು ವಿರೇಚನಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಂತಹ ದೂಷೀವಿಷನಾಶಕ ಔಷಧವು ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. (೪) ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜಟಾಮಾಂಸಿ, ಲೋಧ್ರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಸಜ್ಜಿಕ್ಷಾರ, ಮೆಣಸು, ವಾಲಕ, ಗೋಪಿಚಂದನ (ಕನಕಗೈರಿಕ) ಇವುಗಳೂ ಕೃತ್ರಿಮ ವಿಷಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಔಷಧಗಳಾಗಿವೆ. (೬) **ಗರನಾಶನರಸ**—ಶುದ್ಧವಾದ ಪಾದರಸ, ಸುವರ್ಣ ಭಸ್ಮ ಮತ್ತು ಸುವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ ಇವು ಮೂರನ್ನೂ ಸಮ-ಭಾಗವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳೆಲ್ಲದರ ತೂಕದಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ಗಂಧಕವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಲೋಳಸರದ (ಕುಮಾರಿ) ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಮರ್ದನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಮಾಸೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಚಿತ್ರಕ (ಚಿತ್ರಮೂಲ) ವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷನಾಶವಾಗುವುದು. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಾತಾದಿದೋಷಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ, ರಸರಕ್ತಾದಿ ಧಾತುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು, ಹಸಿವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತ, ಶರೀರದ ವರ್ಣವೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವವೊ ಅಂತಹನ ವಿಷವು ಇಳಿದಿದೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ದತ್ತೂರ ಬೀಜದ ವಿಷಕ್ಕೆ—(೧) ಹಾಲಿಗೆ ಸಿಹಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸುರಿದು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. (೨) ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅರ್ಧಪಾವಿಗೆ ಅಷ್ಟೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡ

ಬೇಕು. (೩) ಕೆಂಪುಹರಳಿನ (ಔಡಲ) ಬೇರನ್ನು (ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ತೊಲೆ), ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯಿದು ಕುಡಿಸಬೇಕು. (೪) ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಂತೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. (೫) ಬದನೆಕಾಯನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಸುಕಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. (೬) ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದು.

ವತ್ಸನಾಭಿಯ ವಿಷಕ್ಕೆ—(೧) ಸುಮಾರು ಎರಡು ಮಾಷೆ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಅರ್ಧಚಟಾಕು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. (೨) ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. (೩) ಎರಡು ಕಡಲೆ ಕಾಳಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಇಂಗನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. (೪) ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಭಂಗೀ (ಗಾಂಜಾ) ಉತಾರಿಗೆ—(೧) ಸೀಬೆಯ ಗಿಡದ ಎಳೆಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಥವಾ ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. (೨) ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ (ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಪಾವಿನಷ್ಟು) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ಅದರ ನೀರನ್ನು ಅರ್ಧಸೇರು ಅಥವಾ ಮೂರುಪಾವಿನಷ್ಟನ್ನು ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. (೩) ಕೊರೆಯುವ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಿ, ಮೊಸರು ಅನ್ನವನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸಬೇಕು. (೪) ಅರ್ಧಸೇರು ಮೊಸರಿಗೆ ೧ ತೊಲೆ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮುಡದಾರಶಿಂಗಿ ವಿಷಕ್ಕೆ—(೧) ವಮನಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಕೊಟ್ಟು ವಾಂತಿಮಾಡಿಸಬೇಕು. (೨) ಭೇದಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನಿತ್ತು ಭೇದಿಮಾಡಿಸಬೇಕು. (೩) ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಬಡಿಶೇಪನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹುಲಿಯ ಮೀಸೆಯ ವಿಷಕ್ಕೆ—ಹುಲಿಯ ಮೀಸೆ ಕೂದಲು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ತಕ್ಷಣವೆ ವಿಷವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಸಾಯು ವನು. ಇದಕ್ಕೆ ಕುರಿಯ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ತುಂಡುಮಾಡಿ, ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ ವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಈ ವಿಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗು ವುದು.

ಸಿಂಧೂರದ ವಿಷಕ್ಕೆ—ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಭಾರವಾಗಿ, ಸ್ವರವು ಹೊರಗೆ ಬಾರದಂತಾಗುವುದು—ಇದಕ್ಕೆ (೧) ಅಕ್ಕಲಕರೆ ಮತ್ತು ಬಜೆ ಯನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಆರುಮಾಸೆವರೆಗೆ ಅರ್ಧಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. (೨) ಏಳು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು. ರೊಟ್ಟಿ ಯೊಂದಿಗೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅಥವಾ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅಗಿದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು. (೩) ಹರಳೆಣ್ಣೆಗೆ (ಆರು ಮಾಸೆಯಷ್ಟಕ್ಕೆ) ಒಂದು ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ರಸಕರ್ಪೂರಕ್ಕೆ ಉತಾರು—ಚಿಳ್ಳೈ (ಕತಕ ಸಂ.) ಬೇರು ಮತ್ತು ಮೆಣಸನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಆರುಮಾಸೆ ಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಇಲಿ ಪಾಷಾಣದ (ಸುಂಬಳ ಖಾರ, ಸೋಮಲ. ಸಂ. ಮಲ್ಲ) ವಿಷಕ್ಕೆ—(೧) ಕಹಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಚುಮುಕಿಸಿ, ಕುಟ್ಟಿ, ಅದರ ರಸವನ್ನು ಎರಡು ತೊಲೆಯಿಂದ ನಾಲ್ಕು ತೊಲೆಯ ವರೆಗೆ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. (೨) ಅರ್ಧ ಪಾವು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಆರುಮಾಸೆಯಷ್ಟು ಮೆಣಸು ಕಾಳಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಂಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. (೩) ಒಂದು ಮಾಸೆಯಷ್ಟು ಆರತಿ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಅರ್ಧಸೇರು (ಗುಲಾಬಿ) ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಕುಡಿಯು ವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. (೪) ಸಾಸಿವೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ

ಮಾಡಿ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಎಂದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು. ವಾಂತಿಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಇಲಿ ಪಾಷಾಣವು ವಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿದ್ದುಹೋಗುವುದು. (೫) ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಪಾವಿನ ವರೆಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. (೬) ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿರುವಷ್ಟೆ ಇಲಿ ಪಾಷಾಣದಷ್ಟು ಟಂಕಣ ಖಾರ (ಬಿಳಿಗಾರ) ವನ್ನು ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ವಿಷವು ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಮೂರು ಮಾಸೆಯಿಂದ ಆರುಮಾಸೆ ವರೆಗೆ ಟಂಕಣ ಖಾರವನ್ನು ಅರ್ಧಪಾವು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ವಿಷಕ್ಕೆ ಉತಾರು—ವಿಶೇಷ ವಿಷವನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ವಾಂತಿಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆಮಧ್ಯೆ ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಲು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗದೆ ನಿಂತಾಗ ವಿಷವು ಇಳಿಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಕರಿಗೇರಿಗೆ ಉತಾರು—ಕರಿಗೇರನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದಿದ್ದರೆ ಅಂಗವೆಲ್ಲ ತುರಿಯಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಬಾವುಗಳು ಬರುವವು. ಅದಕ್ಕೆ (೧) ನೀರು ಹಾಕಿ ಹುಣಸೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಒಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. (೨) ಕರಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. (೩) ಅಕ್ರೋಟದ ಬೀಜವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. (೪) ಗೇರು ಎಣ್ಣೆಯು ಮೈಗೆ ಸಿಡಿದಿದ್ದರೆ ಕಾಡರಿಸಿನ, ದಪ್ಪಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗರಿಕೆ (ದೂರ್ವಾ) ಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗೇರು ಸಿಡಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ವಿಷಕ್ಕೆ ಪಥ್ಯ—ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆಯ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಸವಣೆ, ಹೆಸರು, ಬಟಾಣಿ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಭೋಜನಕ್ಕೆ

ಕೊಡಕೂಡದು. ಆದರೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿ, ಜೀವಂತಿ, ಕಿರಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಲಶಾಕ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಇವುಗಳು ವಿಷಾರ್ತರಿಗೆ **ಪಥ್ಯಕರವಾಗಿವೆ. ಅಪಥ್ಯ**—ವಿರುದ್ಧಾನ್ನ, ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ ಮತ್ತೆ ಊಟಮಾಡುವುದು, ಕ್ರೋಧ, ಹಸಿವೆ, ಕ್ಷಾಯ, ಆಯಾಸ, ಮೈಥುನ ಮತ್ತು ಹಗಲುನಿದ್ರೆ—ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದಾಗ್ಯೂ ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

[ತೂಕ ೧೨ ಮಾಸೆ—೧ ತೊಲೆ]

ಆಹಾರದಿಂದಾಗುವ ವಿಷ

ನಾವು ನಿತ್ಯವೂ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ್ಯೂ, ಮಿತಿಮೀರಿ ಯಾವುದನ್ನು ತಿಂದರೂ ಅದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಎಂದರೆ ಆ ಆಹಾರವೇ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ವೇದನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅಂತಹ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನರಿತು, ಮುಂದಿನ ಅಜೀರ್ಣಪಾಚಕ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಉಚಿತವಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಆದ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಪಾಚಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಪದಾರ್ಥ	ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಕ (ಪಾಚನ) ಪದಾರ್ಥ
ಅಕ್ಕಿ	ಹಾಲ ನೀರು
ಅಕ್ರೋಟ	ಲವಂಗ
ಅಡಿಕೆ	ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ನೀರು, ಕಾಡಬೆರಣಿ ಬೂದಿಯನ್ನು ಮೂಸುವುದು
ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು	ತಂಗಳನೀರು, ತಣ್ಣೀರು [ಮುಸ್ತಾ)
ಅಮಸೋಲ್	ಜೀಕಿನ ಗಡ್ಡೆ (ನಾಗರಮೋಥೆ, ಸಂ.
ಅವಲಕ್ಕಿ	ಹಿಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಓಮ (ಅಜವಾನ)

ಅರಳು	ಬಕುಳಮೂಲ
ಅರಳಿ (ಅಶ್ವತ್ಥದ)ದ ಹಣ್ಣು	ತಣ್ಣೀರು
ಆಮೆಯ ಮಾಂಸ	ಯುವಕ್ಷಾರ
ಆಮ್ರಾಂಶಕ್ಕೆ	ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ
ಇಪ್ಪೆಹಣ್ಣು	ಕಹಿಬೇವಿನ ಬೀಜವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು
ಈಚಲ ಹಣ್ಣು	,, ,,
ಉದ್ದು	ಉಮ್ಮತ್ತದ ಫಲ, ಹರಳ (ಔಡಲ) ಬೇರು ಅಥವಾ ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ
ಉಪ್ಪು	ಕಲಗಚ್ಚು (ಅಕ್ಕಚ್ಚಿನ ನೀರು), ನಿಂಬೆರಸ
ಉಷ್ಣ	ಶೀತ
ಎಣ್ಣೆ (ಎಳ್ಳು)	ಹುಳಿಗಂಜಿ ನೀರು
ಕಜೋರ	ಶುಂಠಿ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ
ಕವಳೆಹಣ್ಣು	ಉಪ್ಪು, (ಆಕಾಶವಲ್ಲಿ)
ಕಬ್ಬು ಮತ್ತು ಅದರ ರಸ	ಶುಂಠಿರಸ ಅಥವಾ ಶುಂಠಿ ಚೂರ್ಣ
ಕಡಲೆ	ಉಮ್ಮತ್ತದ ಫಲ, ಮೂಲಂಗಿ
ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ	ಶುಂಠಿ
ಕರ್ಪೂರ, ಕೇಸರಿ, ಕಸ್ತೂರಿ	ಸಮುದ್ರದ ನೊರೆ
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ	ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಗ್ಗಿಬೇರು, (ಸಂ. ಅರಣಿ)
ಕುಚಲ (ವಿಷಮುಷ್ಟಿ)	ಬಿಳಿ ಸಾಸುವೆ
ಕಿತ್ತಲೆಹಣ್ಣು	ಬೆಲ್ಲ, ಹರೀಕಧಾನ್ಯ (ಸಂ. ಕೋದ್ರವ)
ಖಿಚಡಿ (ಕಿಚಡಿ)	ಸೈಂಧಲವಣ
ಖಾರ	ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹಾಲು
ಕ್ಷಾರಗಳು	ಹುಳಿಗಳು

ಖರ್ಜೂರ	ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ
ಕೆಸವು (ಶಾವೆ)	ಕಲಗಚ್ಚು (ಅಕ್ಕಚ್ಚಿನ ನೀರು)
ಕೊಬ್ಬರಿ (ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ)	ಅಕ್ಕಿ
ಗಂಜಿ	ಹೆಸರಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು
ಗಾರಿಗೆ	ಓಮ, ಅಜಮೋದ
ಗೆಣಸು	ಕಲಗಚ್ಚು (ಅಕ್ಕಚ್ಚು) [ತದ ಫಲ
ಗೋಧಿ	ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬೂದುಕುಂಬಳ, ಉಮ್ಮ
ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು	ಕಾಚಿನ (ಖದಿರೆ) ನೀರು
ಜಾಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ	ಸಮುದ್ರ ಫಲ
ಜಿಲೇಬಿ	ಹಿಪ್ಪಲಿ
ಜೋಳ	ಓಮ (ಅಜವಾನ)
ಜೇನುತುಪ್ಪ	ಅಳಲೆಕಾಯಿ
ತಂಬಾಕು (ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು)	ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ
ತಾಳೆಹಣ್ಣು (ತಾಡಫಲ)	ಮೆಣಸು
ತಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜ	ಅಕ್ಕಿ
ತಾಂಬೂಲ (ಹತ್ತಿದರೆ, ಸೊಕ್ಕಿದರೆ)	ಮೊಸರಿನ ನೀರು, ತಣ್ಣೀರು
ತುಪ್ಪ	ಹೇರಳೆ ಹಣ್ಣು (ದೊಡ್ಡಿಹುಳಿ)
	ಹಿಪ್ಪಲಿಚೂರ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ
ತೆಂಗಿನ ನೀರು	ಸಮುದ್ರ ಫಲ
ತೊಗರಿ	ಗಂಜಿ
ದ್ರಾಕ್ಷಿ	ಶುಂಠಿ
ದತ್ತೂರದ ವಿಷಕ್ಕೆ (ಮದಗುಣಕೆ)	ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ
ದಾಳಿಂಬೆ	ಬಕುಳ
ನೆಲ್ಲಿ	ಬಕುಳದ ಬೀಜ

ನೇರಿಳೆ	ಶುಂಠಿ, ಓಮು
ನವಿಲಿನ ಮಾಂಸ	ಕಾಶ ದರ್ಭೆಯ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದು
ನೀರಿನ ಅಜೀರ್ಣ	ಬೆಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಬಂಗಾರವನ್ನು ಏಳುಸಲ ಕಾಯಿಸಿ ಅದ್ದಿದ ನೀರು, ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಯುಕ್ತವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ
ನಾಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ	ತಣ್ಣೀರು
ಸಿಂಬೆಹಣ್ಣು	ಉಪ್ಪು
ನೇತ್ರರೋಗಕ್ಕೆ	ಸ್ತ್ರೀದುಗ್ಧ (ಎದೆಹಾಲು)
ಪಡವಲಕಾಯಿ	ಮುಳ್ಳುಹರವೆ ಅಥವಾ ಕೈಹರವೆ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಸಾಸಿವೆ ಸೊಪ್ಪು
ಪಂಚಕರ್ಮ (ರೇಚನ, ವಮನ, ನಸ್ಯ, ಪೂರ್ವಬಸ್ತಿ, ಉತ್ತರಬಸ್ತಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ವಿಕಾರವಾದರೆ)	ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ನೆಲಇಂಗಳ (ಸಂ. ಧನ್ವಯಾಸ)ಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು
ಪಾಯಸ	ಹೆಸರು ಸಾರು
ಹಾರಿವಾಳದ ಮಾಂಸ	ಕಾಶ ದರ್ಭೆಯ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲರೆದು ಕುಡಿಯುವುದು
ಪಿಷ್ಟಾನ್ನ (ಹಿಟ್ಟಿನ ಅನ್ನ)	ನೀರು, ಓಮ (ಅಜವಾನ)
ಪಿಸ್ತಾ	ಲವಂಗ
ಪಿಪ್ಪಲಿ	ಓಮ (ಅಜವಾನ)
ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ	ಹಳೆಯ ನೀರು
ಫೇಣಿ	ಲವಂಗ ಅಥವಾ ನುಗ್ಗೆಬೀಜ
ಬಟಾಣಿ	ಉಮ್ಮತ್ತದ ಸೊಪ್ಪು
ಬದನೆ	ಬಿಳಿ ಸಾಸುವೆ ಸೊಪ್ಪು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು

ಬಾದಾಮಿ	ಲವಂಗ
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	ತುಪ್ಪ
ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ	ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ
ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಕಾಯಿ	ಕಹಿಬೇವಿನ ಬೀಜವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸತಕ್ಕದ್ದು
ಬೂದುಗುಂಬಳ	ಬಿಳಿ ಸಾಸಿವೆ, ಬಿಳಿಸಾಸಿವೆ ಸೊಪ್ಪು
ಸಾಸಿವೆ	ಕಾಚು (ಖದಿರದ) ನೀರು
ಬೇಲದಹಣ್ಣು	ಬಡೀಶೇಪು (ಸೋಂಫ್)
ಬೇಳೆಗಳು	(ಹುಳಿ) ಗಂಜಿ ನೀರು
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	ಹಾಲು
ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಶಂಖಭಸ್ಮ, ಕಹಿಬೇವಿನಬೀಜ
ಮಂಡಿಗೆ (ಭಕ್ಷ್ಯ)	ಹಿಪ್ಪಲಿಮೂಲ
ಮದ್ಯ	ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಕಾವಿ, ಚಂದನ, ಬಕುಳ
ಮಾಂಸ	ಮಾವಿನಬೀಜ, ಗಂಜಿ
ಮಾದಾಳದಹಣ್ಣು	ಬಕುಳ, ಉಪ್ಪು
ಮಾವಿನಹಣ್ಣು	ಹಾಲು
ಮೀನು	ಮಾವಿನಬೀಜ, ಹುಳಿಗಂಜಿ ನೀರು
ಮೀನು (ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ್ದು)	ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಎಳೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ
ಮೂಲಂಗಿ	ಬಿಳಿಸಾಸುವೆ, ಕೈ ಹರವೆಸೊಪ್ಪು
ಮೊರವೆ ಬೀಜ	ಅಳಲೆಕಾಯಿ
ಮೊಸರು	ಶಂಖಭಸ್ಮ
ರಸಾಲ	ತ್ರಿಕಟು
ಲಾಡು	ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮೂಲ
ವಡೆಗಳು	ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು

ವಮನ	ಶುಂಠಿ, ಸಕ್ಕರೆ ; ಏಲಕ್ಕಿಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕರಕುಮಾಡಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು
ಶಾಕಗಳು (ಪಲ್ಯಕಾಯಿಗಳು)	ಎಳ್ಳಿನ ದಂಟಿನ ಕ್ಷಾರ
ಶ್ರೀಖಂಡ	ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ
ಶುಂಠಿ	ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಕೊನ್ನಾರಿಗಡ್ಡೆ (ಮುಸ್ತಾ ಸಂ.)
ಸುಣ್ಣ	ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಬಾದಾಮಿ ಅಥವಾ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ
ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ	ಬೆಲ್ಲ
ಸ್ನೇಹಾಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ (ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ವಸಾ, ಎಲುಬುಗಳ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ)	ಬಿಸಿ ನೀರು
ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ	ಮೊಸರ ನೀರು
ಸೋರೆಕಾಯಿ	ಕೈಹರವೆಸೊಪ್ಪು, ಬಿಳಿ ಸಾಸಿವೆ
ಹಂದಿಯಮಾಂಸ	ಯವಕ್ಷಾರ
ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು	ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಬೀಜ
ಹಸೀಶುಂಠಿ	ತುಪ್ಪ
ಹಾಗಲಕಾಯಿ	ಕೈಹರವೆಸೊಪ್ಪು, ಬಿಳಿಸಾಸಿವೆ
ಹಾಲು	ಸೈಂಧಲವಣ ಅಥವಾ ಶಂಖ ಭಸ್ಮ, ಮಜ್ಜಿಗೆ
ಹುಳಿ	ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಸುಣ್ಣ
ಹುರುಳಿ	ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಮೊಸರ ನೀರು
ಹೆಸರು	ಉಮ್ಮತ್ತದಫಲ, ನೆಲ್ಲಿ

---

೯. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ

ನಹ್ಯನವಬುದ್ಧಸ್ವಭಾವಾ ಭಿಷಜಃ ಸ್ವಸ್ಥಾನುವೃತ್ತಿಂ ರೋಗನಿಗ್ರಹಣಞ್ಚ ಕರ್ತುಂ ಸಮರ್ಥಾಃ || ೩ || ಸುಶ್ರುತ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನ, ೪೬ ||

"ಆಹಾರಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದ ವೈದ್ಯನು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾರನು." ಸುಶ್ರುತ. ಸೂ. ೪೬||.

ಇದುವರೆಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಾದ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸೇಂದ್ರಿಯ (Organic) ಮತ್ತು ನಿರಿಂದ್ರಿಯ (Inorganic) ಗಳೆಂದು ಎರಡು ಮುಖ್ಯಭಾಗವಾಗಿಯೂ, ಅವುಗಳ ಒಳಭೇದದಂತೆ (೧) ಪಾರ್ಥಿವ (Minerals and Nitrogenous compounds) ೨. ಆಪ್ಯ (Water) ೩. ತೈಜಸ (Hydro-carbons) ೪. ವಾಯವ್ಯ (Carbo-hydrates), ಮತ್ತು ೫. ಆಕಾಶೀಯ (Ethers, volatile oils and gas) ಎಂದು ಐದು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುವುದು. (ಪುಟ ೩೨ನ್ನು ನೋಡಿರಿ). ಅದನ್ನೆ ಇಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವೇಚಿಸೋಣ.

ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಗೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಹಾರವೇತಕ್ಕೆ ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರೋಗಿಯಾದ ಶರೀರವು ಯಾವಾಗಲೂ ದುಡಿದು ಸವೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ಲಯಕ್ರಿಯೆಯೊಡನೆ ದೇಹಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಸವೆದು, ಎಷ್ಟೋ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವವು. ಅವು ದೇಹದಲ್ಲಿರಕೂಡದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಚರ್ಮ, ವೃಕ್ಕ (Kidney) ಗಳೇ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಹೊರಗೆ ಬರುವವು. ಈ ಲಯಕ್ರಿಯೆಯು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಂಯೋಗ (Oxidation) ದೊಡನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಅದರ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಚರ್ಮ, ವೃಕ್ಕಗಳು ದೇಹದಿಂದ ೧ ದಿನಕ್ಕೆ ೪೦೦೦ ಗ್ರೇನು

(ಸುಮಾರು ೧೮೦ ಗ್ರೇನುಗಳಿಗೆ ೧ ತೊಲೆ) ಗಳಷ್ಟು ಇಂಗಾಲ (Carbon) ವನ್ನೂ (ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ) ೨೫೦ ರಷ್ಟು ಸಾರಜನಕ (Nitrogen) ವನ್ನೂ (ಮೂತ್ರ ಕ್ಷಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ) ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾರಜನಕವು ಸೇರಿರುವುದು. ಮೂತ್ರವು ಇಂಗಾಲ, ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಜಲಜನಕ ಮತ್ತು ಸಾರಜನಕಗಳಿಂದ ಆಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಸಾರಜನಕವೇ ಮೂತ್ರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಂಯೋಗವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದಿರುವಾಗ ದೇಹದ ಉಷ್ಣವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣಸಂಯೋಗವು ನಿಂತರೆ, ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು. ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ದೇಹವು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆಯುವ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಲಯಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲ, ಜಲಜನಕ, ಸಾರಜನಕ, ಮತ್ತು ಆಮ್ಲ ಜನಕಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲವು ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಇರುವವು.

ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ :—ಆಹಾರದಿಂದ ೪ ವಿಧದ ಉಪಯೋಗವುಂಟು. (೧) ಬಲವರ್ಧನ. (೨) ಉಷ್ಣಜನನ. (೩) ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಮಗ್ರಿ ಮತ್ತು ಅಣುಗಳ ಲಯಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರ. (೪) ಹೊಸ ಅಣು ಮತ್ತು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ.

ಆಹಾರವು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹೋದಕೂಡಲೆ, ದೇಹದಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಡುವದಿಲ್ಲ. ಅದು ಲಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪೋಷಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಆಹಾರ ಗುಣವನ್ನು, ಪಾಚನಾಂಗಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರರೀತಿಯಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸುವದವಶ್ಯ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವೂ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿರುವುದು.

ನಿರಿಂದ್ರಿಯ (Inorganic)

ನೀರು ಉಪ್ಪು ಮೊದಲಾದ ಖನಿಜ ದ್ರವ್ಯಗಳು.

ಸೇಂದ್ರಿಯ (Organic)

ಸಸಾರಜನಕ (Proteid, Nitrogenous or Albuminous) **(ಮಾಂಸವರ್ಧಕ)**	ಮಾಂಸ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲೋಳೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ Fibrin ಎಂಬ ತಂತು ದ್ರವ್ಯ. ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಕ (connective) ಸಾಮುಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಟಿನವಸ್ತು ಹಾಲಿನ ಗಿಣ್ಣು (Casein) ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಟಿನ ವಸ್ತು.
ಅಸಾರಜನಕ (Non-nitrogenous) **ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ)**	ಎಣ್ಣೆ ಮೇದಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ Carbo-hydrates ಹಿಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಗಳಲ್ಲಿ

ನೀರು :—ಇದು ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಇದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಲೆತುಕೊಂಡು ದೇಹಾದ್ಯಂತವೂ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರು ಇರುವವರೆಗೆ, ಇತರ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಬದುಕಿರಬಹುದು. ಆಹಾರ ನೀರುಗಳೆರಡೂ ಸಿಕ್ಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮೊದಲು ಆಗುವುದು ಬಾಯಾರಿಕೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೋರಿದರೂ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ನೀರಿನ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರುವುದು. ದೇಹದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುವುದಕ್ಕೂ ನೀರು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಖನಿಜದ್ರವ್ಯ (Minerals) :—ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಖನಿಜದ್ರವ್ಯವೆಂದರೆ ಉಪ್ಪು. ಇದನ್ನು ಅವನು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವನು. ಅವನು ತಿನ್ನುವ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸಿಕ್ಕುವುದು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರವಾಹಿದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಇರಬೇಕಾದುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ಅವನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಜಠರ ರಸದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ **ಪೊಟೇಸಿಯಮ್** ಕ್ಷಾರಗಳು (Potassium Salts) ಇವೆ. ಸುಣ್ಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉಪ್ಪು (Lime Salts) ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಉಪ್ಪುಗಳು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಶಾಕ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ತಾಮ್ರ-ಕೀಟ (Red cells) ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕಾದ ಲೋಹವೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಸೇಂದ್ರಿಯಾಹಾರ :—ಇದು ದೇಹ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಗಳು ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆಂದು ಕೊಲ್ಲುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದಿಂದ ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವರೆ, ಉದ್ದು, ಬಟಾಣಿ, ತೊಗರಿ ಮೊದಲಾದ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಪಡೆಯುವರು. 'ಕೇಜಿನ್' ಎಂಬುದು ಗಿಣ್ಣದಲ್ಲಿಯೂ, ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುವು.

ಸಸಾರಜನಕವು ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಹಾರವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅದೊಂದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ದುಡ್ಡಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ, ಜಾಣ್ಮೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಠಿಣ ಕೆಲಸ. ಅಲ್ಲದೇ ಅದೊಂದರಿಂದಲೇ ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುದಿನ ಇರ

ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನೊಂದು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ನಾವು ಜೀವಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪಿಷ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ, ಮೇದಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲ, ಜಲಜನಕ, ಆಮ್ಲಜನಕಗಳಿದ್ದರೂ ಸಾರಜನಕವಿರುವದಿಲ್ಲ. ಸಸಾರಜನಕಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಲಯಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ನಷ್ಟದ ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ. ದೇಹೋಷ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಂಯೋಗಕ್ಕೂ ಇದು ಸಾಧನವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಕೊನೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕವು ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ.

ಪಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಬೋಹ್ಯಾಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು(carbo-hydrates) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ೨/೩ ಭಾಗವು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಇದು ಸಾರಜನಕ ವಿಲ್ಲದ ಸಸ್ಯಗಳ, ಸಕ್ಕರೆ, ಪಿಷ್ಟ, ಅಂಟುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಗವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದಾದರೂ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದು ದಾಗಿದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲ, ಜಲಜನಕ, ಆಮ್ಲಜನಕಗಳಿವೆ. ಅವು ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿಷ್ಟವು ಜೊಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸದೊಡನೆ ಬೆರೆತರೆ ಮೊದಲು ನೀರಾಗಿ ನಂತರ "ಡ್ರೆಕ್ಸ್ಟ್ರೀನ್" "ಡ್ರೆಕ್ಸ್‌ಟೋಸ್" ಗಳೆಂಬ ಎರಡು ವಿಧದ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಷ್ಟಾಹಾರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ೨ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. (೧) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧಾನ್ಯವೂ ಹೊರಗಡೆಗೆ "ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್" ಎಂಬ ಒಂದು ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವದರಿಂದಲೂ, ಪಾಚಕ ರಸಗಳು ಅದನ್ನು ಒಡೆಯಲಾರದಾದ್ದರಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ಎಂದಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. (೨) ಪಿಷ್ಟಾಹಾರವು ಸಕ್ಕರೆಯಾಗದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರದಾದುದರಿಂದಲೂ, ಈ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗುವುದು ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ಪಿಷ್ಟವಿರುವುದು. ಈ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್[1] (carbo-hydrates) ಗಳೆಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿನ ಸಕ್ಕರೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಾಸಕ್ಕರೆ, ಗಜ್ಜರಿಸಕ್ಕರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಸೇರಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಧುಜನಕ (Glycogen) ದಲ್ಲಿಯೂ ಸಕ್ಕರೆಯು ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೇದಸ್ಸು ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್ :—[2]ಇದು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದಲೂ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಲೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪಗಳನ್ನೂ, ಕೊಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನೂ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದ ತೈಲವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಈ ಸ್ನೇಹಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಸಸಾರಜನಕಗಳಷ್ಟೇ ಅವುಗಳೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ಕರಗಿ, ಮಿಶ್ರವಾಗಿ, ಸಣ್ಣ ಮೇದಃಕಣಗಳಾಗಿ, ತುಂಡಾಗಿ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಕ್ಷಾರಗಳಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಸ್ನೇಹಗಳು ಸ್ಟಿಯರೀನ್, ಪಾಮಿಟೀನ್, ಓಲಿಯಿನ್ (Stearins, palmatin, olein) ಗಳೆಂದು ಮೂರು ಬಗೆಯಾಗಿವೆ. ಇವು ೩ ವಿಧದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕ್ಷಾರಗಳಿಂದ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಬ್ಬಾಗಿಯೇ ಒಳಗೆ ಇರದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಂದೇ ಗುಣವುಳ್ಳವುಗಳು. ದೇಹದ ಉಷ್ಣ, ಬಲಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ

1 ಇವು ಹಿಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಮುಖ್ಯಾಂಶ. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಷ್ಣವು ಸಿಗುವುದು.

2 ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು--ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮುಖ್ಯಾಂಶವು ಇವೇ. ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ಹುಟ್ಟುವುದು ಉಷ್ಣವೇ—ಆದರೆ ಹಿಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೫ರಷ್ಟು ಉಷ್ಣವಿದೆ.

ಇವೆರಡೂ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿವೆ. ಅವು ಕೊನೆಗೆ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುವವು. ಅವು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಪೋಷಣೆಗೂ, ಕಶ್ಮಲಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಸಹಾಯಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಇಷ್ಟರವರೆಗೆ ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾಯಿತು ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗ ತರುವುದು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವಾ.

ಖನಿಜಗಳು :—ಇವುಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಭೇದಿ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ಕಚ್ಚುವುದು ಉಂಟಾಗುವವು. ಆದರೆ ಇವುಗಳು ಆಹಾರ ರೂಪದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವಿಷ ಲವಣಗಳು ಇರುವವು. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಕೇವಲ ಔಷಧ, ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಸುಣ್ಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲವಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಮೂಳೆಗಳು ಬಗ್ಗುವುದೂ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿ ವಕ್ರತೆಯಾಗಿ (Rickets) ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಸಸಾರಜನಕಗಳು—ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಂಯೋಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ, ಮೂತ್ರ ಕ್ಷಾರವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು; ಅದರಿಂದ ಯಕೃತವೃದ್ಧಿ, ರಕ್ತೋದ್ರೇಕ, ಅತಿಸಾರ, ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳಾದಮೇಲೆ ವಾತ ರಕ್ತವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ಹುಟ್ಟುವವು. ಸಸಾರಜನಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಲೋಳೆಗೆ ಪ್ರಾಣಸಂಯೋಗವಾಗದೆ, ಉತ್ಸಾಹ ಹೀನತೆಯೂ, ಭಾರದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದೂ ಆಗುವವು.

ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ (carbo-hydrates)—ಪಿಷ್ಟದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ದೇಹವು ಅದನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆಳೆಯುವುದು, ರುಚಿ ಕೆಡುವುದು, ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ

ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದು ಮತ್ತೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದಿ, ದೇಹೋಷ್ಣವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಸಸಾರಜನಕಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಯೋಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ನಿರ್ಮಾಣಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಚಯವಾಗುವುದು. ಸಕ್ಕರೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಲೋಳೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದು, ಪೋಷಣೆಗೆ ಬಾಧೆ ಬರುವುದು, ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಜಲ ಇಂಗಾಲ—ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾಗುವವು, ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವದು, ಅಥವಾ ಅವು ಬಂದ ಹಾಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವವು. ಮೇದಸ್ಸು ಬೆಳೆದು ಗಾತ್ರವೂ ಹೆಚ್ಚ ಬಹುದು. ಪಿಷ್ಟಗಳಂತೆ, ಇವುಗಳೂ ಪ್ರಾಣಸಂಯೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವವು. ಇವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ, ಪಿಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಆದಂತೆಯೇ, ರಕ್ತದ ಹೆಚ್ಚು ಲೋಳೆಯು ಪಚನವಾಗಿ, ಪೋಷಣವು ಕೆಟ್ಟು ಭಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕೊಬ್ಬು ಪಿಷ್ಟಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಒಂದೇ ಗುಣವುಳ್ಳವುಗಳು. ಪಿಷ್ಟಕ್ಕಿಂತ, ಉಷ್ಣ ಜನನಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶೀತ ಹವೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವರು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದುದೇನು?—(೧) ಅದರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಇರಬೇಕು. (೨) ದೇಶ ಕಾಲಗಳನ್ನೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ರಮವನ್ನು ಅದು ಅನುಸರಿಸಿರಬೇಕು. (೩) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಬಹುದಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂದರ್ಥ.

ಈ ತತ್ವಗಳಿಂದ, ಮಾನವ ಶರೀರ ಪೋಷಣವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲದರ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಮಾಣವು ಸೇರಿದ ಸಂಮಿಶ್ರಿತಾಹಾರ ಬೇಕು ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಪರಿಮಾಣ ನಿರ್ಣಯ

ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ—ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿಯು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಇಂಗಾಲ ಮತ್ತು ಸಾರಜನಕವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೩೭೫೦ ರಿಂದ ೪೨೦೦ ಗ್ರೇನುಗಳಷ್ಟು ಇಂಗಾಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವನು; ಅಷ್ಟೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕ್ಷಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೨೫ ರಿಂದ ೨೭೦ ಗ್ರೇನುಗಳಷ್ಟು ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಬಿಡುವನು. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಡೆದಿರುವ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಂಯೋಗ, ಅಂಗ ಚಲನಗಳಿಂದ, ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವವು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಚಲನ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಇಂಗಾಲವು ಹೆಚ್ಚು ಹೊರಬೀಳುವುದು, ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಬಿಡುವದು ವಿಶೇಷ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸ ನಡೆದಿರುವಾಗಲೂ, ಸವೆದು ಹೋದ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಪುನಃ ದೇಹಕ್ಕೆ ಭರಣ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿಸರ್ಜಿತ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಗಾಲ ಮತ್ತು ಸಾರಜನಕಗಳ ಪರಿಮಾಣವಿರಬೇಕು. ವಿಸರ್ಜನದಲ್ಲಿ ೨೫೦:೧೫ ಅಥವಾ ೧೫.೬:೧. ಇಂಗಾಲವೂ ಮತ್ತು ಸಾರಜನಕವೂ ೧೫ ಅಥವಾ ೩.೫:೧ ರಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಇಂಗಾಲವನ್ನು ಅಸಾರಜನಕಗಳಾದ ಆಹಾರ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ದೊರಕಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹೋಷ್ಣಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಆಕುಂಚನ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಮಾರು ೩೦೦ ಗ್ರೇನು ಸಾರಜನಕವೂ ೫೦೦೦ ಗ್ರೇನು ಇಂಗಾಲವೂ ಬೇಕು. ದೇಹದಭಾರ, ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತಾ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ಇಷ್ಟನ್ನು ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ.

ಕೆಲವು ಆಹಾರವಸ್ತು ರಸಾಯನಿಕ ಸಂಘಟನೆ

	ನೂರಕ್ಕೆ					ಪೌಂಡಿಗೆ ಗ್ರೇನ	
ಆಹಾರ	ನೀರು	ಸಾರ ಜನಕ	ಕೊಬ್ಬು	Carbohydrate	ಲವಣ	ಸಾರ ಜನಕ	ಉಷ್ಣಾಂಶ
ಬೇಯಿಸದ ಮಾಂಸ	೭೫	೧೫	೮.೫	....	೧.೫	....	....
ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ	೫೫	೨೮	೧೫	....	೩	....	....
ಬಹು ಕೊಬ್ಬಿದ ಮಾಂಸ	೬೩	೧೪	೧೯	....	೪	....	....
ದನದ ಮಾಂಸ	೭೧	೧೭	೧೧	....	೧	....	....
ಹಂದಿ ಮಾಂಸ	೬೧	೧೨	೨೬	....	೬	....	....
ಕುರಿ	೬೪	೧೮.೫	೧೬.೫	....	೧.೧	....	....
ಬಿಳಿ ಮೀನು	೭೮	೧೮	೩	....	೧	೨೦೦	೮೭೫
ತತ್ತಿ (ಮೊಟ್ಟೆ)	೭೪	೧೪	೧೧.೫	....	೧	....	....
ಹೊಸ ಹಾಲು	೮೭	೪	೩.೫	.೫	೫	೫೪	೪೫೦
ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲು	೯೦	೪	.೨	೫	೮	೪೫	೬೦.೦
ಗಿಣ್ಣ ; ಶ್ರೀಖಂಡ	೩೨	೩	೨೪	....	೫.೫	೩೦೦	೩೩೦೦
ಬೆಣ್ಣೆ	೬	.೩	೯೧	....	೨.೫	....	೬೫೦೦
ರೊಟ್ಟಿ	೪೦	೮	೧.೫	೫೦	೧.೫	೯೦	೨೨೦೦
ಹಿಟ್ಟು	೧೫	೧೧	೨	೭೦	೧.೭	೧೨೦	೨೭೦೦
ಓಟ್ ಮೀಲ್	೧೫	೧೩	೬	೬೫	೩	೧೪೦	೨೮೦೦
ಸಜ್ಜೆ (ಬಾಜರಿ)	೧೧.೮	೧೧.೧	೪.೮೬	೭೧.೭೫	೧.೭	....	....
ಚಿಟ್ಟೆ	೧೪	೧೦	೩	೬೫	೧.೫	೧೨೦	೩೦೦೦
ಧಾಲ್ (ಬೇಳೆ)	೧೧.೮	೨೫.೧೫	೧.೨೬	೫೯.೮೫	೧.೯೨		...
ಬಟಾಣಿ	೧೫	೨೨	೨	೫೫	೨.೫	೨೫೦	೨೭೦೦
ಉದ್ದು	೧೧.೩	೨೦.೭	೩.೮೬	೬೨.೧೮	.೨	....	....
ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ, ಪಲ್ಲೆ	೯೦	.೨	.೫	೬	.೩	೧೫	೪೨೦
ಗಜ್ಜರಿ	೮೫	.೬	.೨	೮.೫	.೭	೧೪	೫೦೦
ಬಟಾಟೆ	೭೫	೧ ೫	೧	೨೩	.೧	೨೨	೭೭೦
ಅಕ್ಕಿ	೧೦	೮	.೮	೮೩	.೫	೭೦	೨೭೦೦
ಸಕ್ಕರೆ	೫	....	....	೯೬.೫	.೫	....	೩೧೦೦

ಈ ವರ್ಗೀಕರಣದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವನ ದೇಹಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಪರಿಶ್ರಮದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪರಿಮಾಣ ವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆ:—೨ ಪೌಂಡು ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ೮ ಔನ್ಸು ಗಿಣ್ಣದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆಯೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ನಾವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಕೊಡಬಹುದು.

೧೦೦ ಔನ್ಸ್* ರೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ

ಸಾರಜನಕ ೮ ಔನ್ಸ್, ಕೊಬ್ಬು ೧॥ ಔನ್ಸ್, Carbo-hydrates ೫೦ ಔನ್ಸ್.

೩೨ ಔನ್ಸ್ ರೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ

ಸಾರಜನಕ ೨.೫ ಔನ್ಸ್, ಕೊಬ್ಬು .೫ ಔನ್ಸ್, Carbo-hydrates ೧೬ ಔನ್ಸ್ ೧೦೦ ಔನ್ಸ್ ಗಿಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕ ೩೩ ಔನ್ಸ್, ಕೊಬ್ಬು ೨೪ ಔನ್ಸ್.

೮ ಔನ್ಸ್ ಗಿಣ್ಣದಲ್ಲಿ

ಸಾರಜನಕ ೨.೬ ಔನ್ಸ್, ಕೊಬ್ಬು ೧.೯ ಔನ್ಸ್. ಒಟ್ಟು ಸಾರಜನಕ ೫.೧ ಔನ್ಸ್, ಕೊಬ್ಬು ೨.೪ ಔನ್ಸ್, Carbo-hydrates ೧೬ ಔನ್ಸ್.

ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಾರನಿಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು, ೪-೫ ಔನ್ಸ್ ಸಾರಜನಕ, ೩ ಔನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬು, ೧೫ ಔನ್ಸ್ Carbo-hydrate ಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರವು ಸಾರಜನಕ, Carbo-hydrate ಗಳಿಗೆ ಸಾಕು, ಆದರೆ, ಕೊಬ್ಬು ಇನ್ನೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ

---

* ಔನ್ಸಿಗೆ ೨॥ ತೊಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲಗಳನ್ನೂ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆ

೧ ಪೌ. ರೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ			೨ ಪೌ. ರೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ	
ಸಾರಜನಕ	ಇಂಗಾಲ	ಆದ್ದರಿಂದ	ಸಾರಜನಕ	ಇಂಗಾಲ
೯೦ ಗ್ರೇನ್	೨೦೦೦ ಗ್ರೇನ್		೧೮೦ ಗ್ರೇನ್	೪೦೦೦ ಗ್ರೇನ್
೧ ಪೌ. ಗಿಣ್ಣದಲ್ಲಿ		ಆದ್ದರಿಂದ	ಅರ್ಧ ಪೌ. ಗಿಣ್ಣದಲ್ಲಿ	
೩೦೦ ಗ್ರೇನ್	೩೩೦೦ ಗ್ರೇನ್		೧೫೦ ಗ್ರೇನ್	೧೬೫೦ ಗ್ರೇನ್
		ಒಟ್ಟು	೩೩೦ ಗ್ರೇನ್	೫೬೫೦ ಗ್ರೇನ್
ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಾರನಿಗೆ ಬೇಕಾದ್ದು			೩೦೦ ಗ್ರೇನ್	೫೦೦೦ ಗ್ರೇನ್

ಆದ್ದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು Carbo-hydrate ಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಈ ಆಹಾರವು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದುದಕ್ಕಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ನಿತ್ಯವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಲಯದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದು.

	ನೀರು	ಇಂ.	ಸಾ.	ಜ.	ಪ್ರಾ.
ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ	೦.೩೩೦	೨೪೮.೮	....	....	೬೫೧.೫೫
ಚರ್ಮ	.೬೬	೨.೬	....	....	೭.೨
ವೃಕ್ಕ	೧.೭	೯.೮	೧೫.೮	೩.೩	೧೧.೧
ಆಹಾರನಾಳ Alimentary	೧.೨೮	೨೦	೩	೩	೩೦
ಗ್ರಾಮ್	೨.೮೧೮	೨೮೧.೨	೧೮.೮	೬.೩	೬೮೧,೪೫
ಗ್ರೇನ್	....	೪೫೦೦	೩೦೦	....	....

ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಹಿಂದೂ ಆಹಾರಗಳ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಘಟನೆಯ ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಸೈನಿಕ, ಕೈದಿ, ಕೂಲಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ

ಕೆಲಸದ ವಿಧ	ಸಸಾರಜನಕ	ಕೊಬ್ಬು
ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವವನಿಗೆ	೩ ಔನ್ಸು	೧॥ ಔನ್ಸು
ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸ	೪॥ ,,	೩ ,,
ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ	೬ ,,	೪॥ ,,

ಇದರಲ್ಲಿ

Carboyh-drates	ಲವಣ	ಸಾರಜನಕ	ಇಂಗಾಲ
೧೨ ಔನ್ಸು	೧ ಔನ್ಸು	೨೦೦ ಗ್ರೇ	೪೦೦೦ಗ್ರೇ
೧೫ ,,	೧॥ ,,	೩೦೦ ,,	೫೦೦೦ ,,
೧೮ ,,	೧॥ ,,	೪೦೦ ,,	೬೦೦೦ ,,

ಈ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ನಮಗೇನು ಗೊತ್ತಾಯಿತೆಂದರೆ :—ನಿರೋಗಿಯಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಾರನಿಗೆ ೪.೫ ಔ. ಸಸಾರಜನಕವೂ (ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು) ೩ ಔ. ಕೊಬ್ಬೂ (ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಸಸ್ಯ, ತೈಲ) ಮತ್ತು ೧೫ ಔ. ಪಿಷ್ಟ (ರೊಟ್ಟಿ, ಅಕ್ಕಿ) ಮತ್ತು ೧ ಔ. ಲವಣ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದು ೨೩ ರಿಂದ ೨೪ ವರೆಗಿನ ಒಣ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ೩೦೦ ಗ್ರೇ ಸಾರಜನಕ, ೫೦೦೦ ಗ್ರೇ ಇಂಗಾಲಗಳಿಗೂ ಸಮವಾಗುವುದು. ಈ ಪರಿಮಾಣಕ್ಕೆ ನಾವು ೬೦ ರಿಂದ ೮೦ ಔನ್ಸಿನ ವರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ದೇಶ, ಕಾಲಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಈ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು.

---

೧೦. ಆಹಾರದ ವಿವಿಧಾಂಗಗಳು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಅನೇಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ಪಾಚಕ ರಸಗಳಿಂದ ಒಡೆದು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಪಚನವಾಗುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಹಲವು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೇಳುವಂತೆ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ೧. ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ಭಾಗ, ೨. ಮಾಂಸವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಭಾಗ, ೩. ಎಲುಬು, ಮೇದಸ್ಸಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ಭಾಗ, ೪. ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು ನರಗಳಿಗೆ (Nerves) ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವ ಭಾಗ, ೫. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವ ಭಾಗ, ೬. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳಿಸುವ ನೀರು, ಕ್ಷಾರಗಳು,—ಇಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

೧. ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು—(ಅ) ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು. (ಆ) ಸಕ್ಕರೆ, ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳು.

೨. ಮಾಂಸವನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು—ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗಿಣ್ಣು, ಶ್ರೀಖಂಡ (ಮೊಸರಿನ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮುದ್ದೆ.)

೪. ಎಲುಬು, ಮೇದಸ್ಸಿಗೆ ಬಲಕೊಡುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು—ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ.

೪. ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು—ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರಹೊಟ್ಟಿನ ಕೆಳಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೊಟ್ಟು.

೫. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು—ಕಿತ್ತಲೆಹಣ್ಣು, ಚಪ್ಪರಬದನೇಕಾಯಿ (ಟೊಮೆಟೊ), ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮುಂತಾದ ರಸಭರಿತವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳೂ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳೂ.

೬. ನೀರು, ಕ್ಷಾರಗಳು—ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಇವುಗಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಭೌತಿಕ

ಶಾಸ್ತ್ರರೀತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ತಮ್ಮ ಶೋಧನೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ (೧) ಕಾರ್ಬೋ ಹೈಡ್ರೇಟ್ (Starch, sugar), ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್ಸ್ (Fats) ಪ್ರೋಟೀಡ್ಸ್ (Nitrogenous foods) ಗಳಲ್ಲದೆ (೩) ವಿಟಮಿನ್ ಎ., (೪) ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ., (೫) ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ., (೬) ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, (೭) ವಿಟಮಿನ್ ಇ., ಎಂಬವುಗಳೂ (೮) ನೀರೂ (೯) ಖನಿಜ ಕ್ಷಾರಗಳೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು (Vitamins)

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ವಿಟಮಿನ್ ವಿಚಾರವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ, ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ್ಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತೆ ತೂಗಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೀಯುವ ಅನ್ನಾಂಶವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಾವು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಅಡಕವಾಗಿರುವವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ **ಎ ಮತ್ತು ಡಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು** ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರವಾದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೋಳಿಯಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಗಜ್ಜರಿ, ಚಪ್ಪರಬದನೆ (ಟೊಮೆಟೊ), ಗೆಣಸು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಗಡ್ಡೆ (ಕಂದಮೂಲ)ಗಳಲ್ಲಿರುವವು. **ಬಿ ಮತ್ತು ಇ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂದು (Brown) ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಓಟ್ಸ್, ಜೋಳ, ನವಣೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಬೋ ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವವು.

ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಸರುಕಾಯಿ, ಸೊಪ್ಪು ಮೊದಲಾದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಟಮಿನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಗೊತ್ತಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರೂ, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ಜತೆಗೆ ಸೇರಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು. **ಎ ವಿಟಮಿನ್** ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ **ಕಣ್ಣು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಅನ್ನಾಶಯ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತೋರುವುದು. ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು, ನರಗಳು,** ಹೃದಯ, ಅನ್ನಾಶಯ, ಕರುಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಭಾಗದ **ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ರಕ್ತದ ಮೇಲೂ, ಡಿ ವಿಟಮಿನ್ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಎಲುಬುಗಳಮೇಲೂ** ತಮ್ಮ **ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತೋರುವವು.** ವಿಟಮಿನ್ **ಡಿ.** (Vitamin D.) ಇದರಿಂದ ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳೂ, ಕ್ಷಾರಗಳ ಲೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೋಷಗಳೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರ ಲೋಪದಿಂದ ಎಲುಬುಗಳ ವಿಕಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ (Anæmia) ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರುವವು. ಕಣ್ಣು, ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿರತಕ್ಕ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣವು ಹೋಗಿ ಮೈಯು ನಿರಕ್ತವಾಗಿ ತೋರುವುದು. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಂದಚ್ಛಾಯೆ ಪಾಂಡು ಕಾಣುವುದು. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದೋಷಸಂಚಯ (Acid-auto-intoxication) ವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಂಧಿವಾತ, ವಾಯುಶೂಲೆ, ಅತಿಮೂತ್ರ, ಮಧುಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವಿಕಾರಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿದೆ? ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಪ್ತವರ್ಣಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ವರ್ಣಗಳು

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಇಂದ್ರಧನುಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ (ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ) ಕಾಣುತ್ತವೆ. [ಆ ಏಳು ವರ್ಣಗಳು ಒಂದರನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಹೀಗೇರ್ಪಟ್ಟಿವೆ :--ನೀಲಲೋಹಿತ (Voilet), ನೀಲ (Indigo), ಶ್ಯಾಮ (Blue), ಹರಿತ (Green), ಪೀತ (Yellow). ಪಿಚ್ಛಿಲ, ನಾರಂಗ, ಕೌಸುಂಭ (Orange), ಅರುಣ (Red). ಕ್ರಕಚಾಯನ (Prism) ದಿಂದಲೂ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳು ಕಾಣುವವು]. ಇವುಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವ ಬಣ್ಣಗಳು. ನೀಲ ಲೋಹಿತಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಅತಿನೀಲ ಲೋಹಿತ (ultra-voilet) ವರ್ಣವಿದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾದ ಸೂರ್ಯಕಿರಣದ ಭಾಗ. ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಚರ್ಮವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ರಕ್ತದೊಡನೆ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಚರಿಸುವುದು. **ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪಕ್ವವಾದ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಧಾರಾಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.** ಇದನ್ನು ಈಗ ವಿದ್ಯುದ್ಯಂತ್ರಗಳಿಂದಲೂ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾ-ವಯೊಲೆಟ್-ರೇ (ultra-voilet-ray) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಈಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಅನ್ನಾಂಶದ ಮಹತ್ವವೆಷ್ಟಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುವುದು. ಇದು ಕೆಲವು ವಿಧವಾದ ಕಾಡ್ ಲಿವರ್ ಎಂಬ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ (Cod liver oil), ಮೊಟ್ಟೆಯ ಅರಸಿನ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಾಲು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಲ್ಲ.

ಈ ವಿಟಮಿನ್ ತಪ್ಪದೆ ಸಿಕ್ಕುವ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವೊಂದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ ಇ. (Vitamin E)—ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದು ಬಂಜೆತನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು. ಈ ಅನ್ನಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿರುವಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯ ಶಕ್ತಿಯು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು.

ಇದೆಲ್ಲಿರುವುದು ? ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯದ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಗೋಧಿಯ ಮೊಳಕೆ, ಓಟ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ದೊರಕುವುದು. ಹಾಲನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಇದು ಲಭಿಸುವುದು. ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ರವೆಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಬರುವಂತೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಪಲ್ಯ (ಸೊಪ್ಪುಗಳು) ಮತ್ತು ನವೀನ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾದ ಅನ್ನಾಂಗಗಳೆಲ್ಲಾ ದೊರೆಯುವವು.

ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದ ಪರಿಮಾಣ

ಈಗ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ (೧) ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪಿಷ್ಟ, ಸಕ್ಕರೆ, ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್ಸ್ (ಕೊಬ್ಬುಗಳು) (೨) ಪ್ರೊಟೀಡ್ಸ್ (೩) ವಿಟಮಿನ್ ಎ. (೪) ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ. (೫) ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ. (೬) ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ. (೭) ವಿಟಮಿನ್ ಇ. (೮) ನೀರು (೯) ಖನಿಜ ಕ್ಷಾರಗಳು—ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬಲಾಢ್ಯನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ದಿನ ೧ಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ :—

೧. ಪಿಷ್ಟ (ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ)	೨೦ ರಿಂದ ೨೫ ತೊಲೆ
ಸಕ್ಕರೆ	೩ ,, ೪ ,,
ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥ	೫ ,, ೮ ,,

೨. **(ಪ್ರೊಟೀಡ್ಸ್)** — ಬೇಳೆಗಳು (ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ಮಾಂಸ, ಇತ್ಯಾದಿ) ೭ ರಿಂದ ೧೦ ತೊಲೆ.

೩. **(ವಿಟಮಿನ್ ಎ.)**—ಇದು ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ.

೪. **(ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ.)**—೧ ಮತ್ತು ೨ರ ಹೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ (Mills) ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ಬೆಳ್ಳಗಾದ ಹಿಟ್ಟು, ರವೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೆರಗುಕೊಟ್ಟ (ಪಾಲಿಷ್ಡ್) ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

೫. **(ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ.)**—ಇದು ಕಿತ್ತಲೆಹಣ್ಣು (Orange) ಚಪ್ಪರದ ಬದನೇಕಾಯಿ (Tomato) ಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿದೆ. ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವು ಹಾಗಲ್ಲ: ಆದುದರಿಂದ ಪಚ್ಚಡಿಗಳು ಇತರ ಮೇಲೋಗರಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲು. ಕಿತ್ತಲೇ ಹಣ್ಣಿನ ೨ ತೊಲೆ ರಸ ಬರುವಷ್ಟು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಚಪ್ಪರ ಬದನೆಕಾಯಿಯ ೪, ೫ ತೊಲೆಯುಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಯ ರಸವು ಎರಡನೆಯ ತರಗತಿಯದು, ಇದು ಕಿತ್ತಲೆ ರಸದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ.

೬-೭. **(ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಡಿ. ಮತ್ತು ಇ.)**—ಇವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನೂ ಮೂಲವನ್ನೂ ಕುರಿತು ಹಿಂದೆಯೆ ಹೇಳಿದೆ.

೮. **(ನೀರು)**—ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗುವಂತೆ ರೂಪಾಂತರಗೊಳಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುವಿದು. ದೇಹದೊಳಗಣ ರಕ್ತ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ರಸದ್ರಾವಕಗಳಿಗೂ ಇದೇ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರ, ಮಲ, ಶ್ವಾಸ, ಬೆವರು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೇರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದಾಜಿನ ನೀರು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು. ಇದನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಸೇರು ನಿರ್ಮಲವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಂದೇಸಲವಲ್ಲ; ನಾಲ್ಕೈದಾರು ಸಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ೧ ಪಾವಿನಿಂದ ಅರ್ಧ ಸೇರು ಸುಮಾರು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿದರೆ ಮತ್ತೂ ಮೇಲು.

೯. **(ಕ್ಷಾರಗಳು)**—ಇವು ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಅನೇಕ ತರಹದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠವೈದ್ಯರ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೧೧ ಬಗೆಗಳಿರುವವು. ಇವುಗಳ ಪರಿಮಾಣವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದಾದರೂ ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ಇವೇ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರವೆಂದು ಅವರ ಮತ.

ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು

ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಿಸಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರೊಳಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು, ರವೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಬೆಳ್ಳಗಾದ ಹಿಟ್ಟು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟು ಹಾರುವಾಗ ಅದರೊಳಗಣ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ. (Vitamin B.) ಸಹ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ **ಆಮಶಂಕೆ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಯೋ, ಬೀಸಿಯೋ** ಇರುವ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಹಿಟ್ಟು, ರವೆಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಉಷ್ಣದಾಯಕ ವಸ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅತಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅಕ್ಕಿ, ರವೆ, ಹಿಟ್ಟುಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಬಾಧಕಗಳಾಗಿವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಿಳಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯು ಅಗ್ಗವಾಗಿದ್ದರೂ ಬಾಧೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹದು. **ಪರದೇಶೀ ಸಕ್ಕರೆಯು ಬಹಳ ರೋಗಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ತಿನ್ನದ-ಅದೇಕೆ-**

ಮುಟ್ಟಿದಂತಹ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವರು. ಕೆಂಪುಸಕ್ಕರೆಯು (ಕೋಲಾರ ಬೂರಾ ಮೊದಲಾದ್ದು) ಬಹಳ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಡಾಕ್ಟರೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿರುವರು.

ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವು ಮೇಲು ಎಂದು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಬೆಣ್ಣೆಯು ಅದಕ್ಕಿಂತ, ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವೆರಡರನ್ನೂ ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನವರಂತೆ ಈಗಿನವರು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ವಿಷಾದಕರವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಈಗ ಎಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಅವಿವೇಕವಾಗಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಮ್ ವಿಷವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಬಾಧೆಯುಂಟಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳೇ ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವು.

ಮಾಂಸವರ್ಧಕಗಳಾದ ಮಾಂಸಗಳನ್ನೂ, ಬೇಳೆಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲವೆಂದು ತೋರಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಬಹುದು.

ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಗೆ

ಈಗ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡುವುದರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಚಪ್ಪರದ ಒಡನೇಕಾಯಿ, (Tomatoes) ಮುಂತಾದ ಕೆಲವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಪಚ್ಚಡಿಯು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ. (Vitamin C.) ಎಂಬ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ, ಇವುಗಳನ್ನೂ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದೇ

ಮೇಲು, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಎರಡನೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಹಿಂಡಿದ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಿ, ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಬುಡಕ್ಕೆ ಹತ್ತದಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ತಮ್ಮೊಳಗಣ ತೇವದ ಉಗೆಯಿಂದಲೇ ಬೇಯುವವು. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಟ್ಟೆಯು ನೀರನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಎರಡಂಗಲವಾದರೂ ಮೇಲಕ್ಕಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಕೆಳಗಡೆ ನೀರಿಡದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ನೀರೇ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಬುಡಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಆ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಾಡಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದುದರ ಸಾರವು ಇಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನೂ ರುಚಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್‌ಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದು ಕುದಿಯತೊಡಗಿದೊಡನೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ತಕ್ಷಣವೇ ಮರಳುವ ನೀರು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಒಲೆಯಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ಮರಳತೊಡಗುವುದು. ಆಗ ಅದನ್ನು ಇಳಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಚೂರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದಂತೆ ರುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಬಟಾಟೆ ಅಥವಾ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಲೇಬಾರದು. ಅದರೊಳಗಿರುವ ಹಿತಕರವಾದ ಸಾರವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೆಂದನಂತರ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಎಲ್ಲ ಸಾರವು ಅದರಲ್ಲೇ ಇರುವುದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಈ ನೀರನ್ನೂ ಬಿಸಾಡದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮೇಲು.

ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕ ದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧. ಆದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯ ಪಚ್ಚಡಿಗಳು ಮೇಲು.

೨. ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬಾರದು.

೩. ಉಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಹೊರಟ ನೀರನ್ನಾಗಲೀ, ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನಾಗಲೀ ಬಿಸಾಡದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಅಥವಾ ಸಾರಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೪. ಯಾವ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳಿಗೂ "ಸೋಡಾ", ಹಪ್ಪಳಖಾರ, ಸೇರಿಸ ಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಸಾರವೇ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಾಧೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

೫. ಹುಣಸೇ ಹುಳಿಗಿಂತ ನಿಂಬೇರಸವು ಮೇಲು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟ ಮಿನ್ ಸಿ. (Vitamin C.) ಧಾರಾಳವಾಗಿದೆ. ಅದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಆಮ ಸೋಲು, ವಾಟೆ ಹುಳಿ ಇವುಗಳು ಮೇಲು.

೬. **ಸಾಸಿವೆಗಿಂತ ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮೇಲಾದುದು.** ಯಾವಾಗ ಲಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಈ ೫, ೬ ರಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನುಪ ಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕಾರಿಯಲ್ಲ.

ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರಗಳನ್ನು ಒಹಳವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪಾಚಕ ರಸಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. "ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗ ವಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಗಾದೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆಚರಿಸಿದರೆ ರೋಗವು ಬಾರ ದಂತಾಗಿ ತನುಮನಗಳು ಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವವು.

ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದ ಅಜ್ಞಾನ, ಚಾಪಲ್ಯ ಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ತಪ್ಪುಗಳೇ ಕಾರಣ. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ರೀತಿನೀತಿಗಳು

ವಿವೇಕದಿಂದ ಸಾಂಗೋಪಾಂಗವಾಗಿ ನಡೆದರೆ ವೈದ್ಯಶಾಲೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು.

೧೧. ಗೃಹವೈದ್ಯ-ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜ್ಞಾನದಾನವೂ ಆರೋಗ್ಯದಾನವೂ ದಾನಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಹೊಗಳಿರುವವು. ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ಸ್ಕೌಟ್‌ಗಳು, ಗರ್ಲ್‌ಗೈಡ್‌ಗಳು, ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು (Volunteers) ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನ್ಯರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯದರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಪಾಠಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದೇ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳ ನಿದಾನವನ್ನು ತಿಳಿದು, ಅವುಗಳ ಸುಲಭವಾದ ನಿರೋಧ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿದು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಜನಸೇವೆಯು ಅಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಮಾಜದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಅದರ ಜ್ಞಾನವು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೂ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಸೇವೆಯೂ, ಸುಧಾರಣೆಯೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ಬಗೆಯ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಗಮ್ಯವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನಿರುವ ಸಮಾಜದ ಜ್ಞಾನವೇ ಎಷ್ಟೋ ಸುಧಾರಕರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅವರ ಸುಧಾರಣೆಯ ಹಾಡು ಯಾರ ಕಿವಿಗೂ ಕೇಳದಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಮಾತಿನ ತಪ್ಪು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಜನರು ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಯುವುದೂ ಉಂಟು. ಸಮಾಜದ ಸೇವಕನು, ಅದರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯದಾನ ಮಾಡುವವರಿಗಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ಆ ಸಂಬಂ

ಥವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರಲಾರದು. ಇದರೊಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ತನಗೂ, ತನ್ನವರಿಗೂ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂಬ ದೃಢವಿಶ್ವಾಸವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು.

"ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳ ಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಮನಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಿಯೂ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಸಂಪತ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವವು. ಅಂಥ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇಮ್ಮಡಿಯಾದ ಲೋಕಸೇವೆಯಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಒಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ಕವಿಯು ಹಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ (Physiology) ಸಾಧಾರಣ ಜ್ಞಾನವಿರುವುದರಿಂದ '**ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ**'ದ ಈ ಭಾಗವನ್ನೂ ಅವರು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕಲಿತು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡರೆ ಸ್ವಾರ್ಥಸಾಧನೆಯೂ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಬಡವರ ಕಲ್ಯಾಣವೂ ಆಗುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜೀವವಿರುವುದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ. ದೇಶದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸುವ ಹಳ್ಳಿಯವರೇ, ಹೊಟ್ಟೆಗಿಲ್ಲದವರೂ, ಅಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ದೇಶದ ಜೀವವನ್ನೇ ಮರೆತು ದೇಶಾಭಿಮಾನ ವನ್ನು ಮೆರೆಸುವದು ಎಂಥ ಹುಚ್ಚುತನ! ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಲಿತು ಕೊಂಡ ತರುಣರು ಹಳ್ಳಿಗಳ ಸೇವೆಮಾಡಿದರೆ ತನ್ಮೂಲಕ ದೇಶಸೇವೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವದು. ಹಳ್ಳಿಗರು ಹಸಿದಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ; ದೇಶಸೇವಕರಾದ ತರುಣ ತರುಣಿಯರು ಮೊದಲು ಅವು ಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವುದು ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ರೋಗಿ ಇರುವ ಕೋಣೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಬರಿ ಔಷಧವಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಆಹಾರ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇವುಗಳೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯಾಂಗವಾಗಿವೆ. ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ಅವು

ಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ಗುಣವಾಗುವವು. ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಳ ಜ್ಞಾನವೂ ಅನುಕೂಲತೆಯೂ ಇಲ್ಲದ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬಡವರಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಗಳನ್ನಿಡಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸ್ಥಳವು ಸಿಕ್ಕು ವುದೇ ದುರ್ಲಭವಾಗಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಕೋಣೆಯು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯು ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ಮೈಗೆ ತಾಕ ಬಾರದು. ರೋಗಿಯು ವಾಸಿಸುವ ಕೋಣೆಯೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಔಷಧ ವಾಗಿದೆ; ಮತ್ತು ತಗ್ಗಾಗಿಯೂ, ಸೂರ್ಯನ ಮುಖವನ್ನೇ ಕಾಣಲಾ ರದ್ದೂ ಆಗಿರುವ ಕೋಣೆಯು, ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇಗ ಗುಣಪಡಿಸಲಾರದು. ಕೋಣೆಯು ಸಿಕ್ಕಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ರೋಗಿಯ ವಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗು ವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಅನವಶ್ಯವಾದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನೂ, ಬಟ್ಟೆ ಬರೆಗಳನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಶೂನ್ಯ ವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರಿಸಿದ ಒಂದೆರಡು ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹೂಗಳು ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಂರಂಜನವನ್ನು ಮಾಡುವವು, ಭಾರವಾದ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿಸುವ ಬಣ್ಣದ ಪರದೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೃದುವಾದ ಕಸೂತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ತೆಳುವಾಗಿರುವ ಅರಿವೆಗಳನ್ನೂ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟಿರಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವುಗಳನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯವಾಗಬಾರ ದೆಂಬುದೇ ಅದರ ಉದ್ದೇಶ. ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಸಿರುವ ರತ್ನಕಂಬಳಿ ಜಮಖಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಬೇಕು. ಬೇಗನೆ ಮಡಚಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ತಡೆಮಾಡದ ಸಣ್ಣ ಜಮಖಾನಗಳನ್ನು ಹಾಸಬಹುದು. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮೇಜು ಮತ್ತು ಒಂದು ಆರಾಮಕುರ್ಚಿ (Easy Chair) ಇದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಂತೆ ಹಾಸಿಗೆಯು ಮುದ್ದೆ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿರಬಾ ರದು. ಹಾಸಿಗೆಯು ವಿಶೇಷ ಅಗಲವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿ ಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ತಂತಿಯ ಸ್ಪ್ರಿಂಗುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಂಬಳಿ ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾದ ಬ್ಲಾಂಕೆಟಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮಗ್ಗಲಾಸಿಗೆ ಇಷ್ಟೇ

ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೆತ್ತಗಾದ ಹಾಸಿಗೆಯು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯು ಹರಿದಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಬಾಗಿಲು-ಕಿಟಕಿಗಳು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಚಳಿಯಾಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳ ಕಡೆಗೆ ತಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿದರೆ, ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಾರದು. ಹಚ್ಚಡವು, ಬಟ್ಟೆಗಳು (Clothing) ಹಗುರಾಗಿಯೂ (Light) ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗಲೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಹರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಿಗಳು

ರೋಗಿಯು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವಾಗ ಹೊರಗಡೆ ಕ್ರಿಮಿಹರ ದ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ್ದ ಪರದೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದೊಡ್ಡಮ್ಮ (Small-pox) ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಜ್ವರದ (Scarlet fever) ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೋದವರು ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಮಿಹರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ದಾದಿ (Nurse)ಯು ಕೂಡ, ಕ್ರಿಮಿಗಳು ತನ್ನ ವಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.

ವಿಷಮಸನ್ನಿಪಾತ ಜ್ವರ (Typhoid)ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕ್ರಿಮಿರಹಿತವಾಗಿಡಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಚರ್ಮ ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾಗಿರುವಾಗ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ವಸ್ತ್ರವನ್ನದ್ದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕ್ರಿಮಿ ನಾಶನ

ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಬಹಳವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು (Coal-tar) ಡಾಂಬರಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು ಬಹಳವಾಗಿವೆ. ಡಾಕ್ಟರು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರಿಮಿಘ್ನವನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಡುವರು. ನೀವು ಕೂಡ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ೧ ಔನ್ಸು ಪೋಟಾಶ್ ಪರ ಮ್ಯಾಂಗನೇಟ್ (Permanganate of potash)ನ್ನು ೫೦ ತೊಲಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ನಿರಪಾಯವಾದ ಕ್ರಿಮಿಘ್ನವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಅದು ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಕೊಂಡಿಯ ಕ್ರಿಮಿಘ್ನದ್ರವ (Condy's fluid) ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಕೊರಸಿವ್ ಸಬ್ಲಿಮೇಟ್ (Corrosive sublimate) ಎಂಬಿವುಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಅಪಾಯಕರಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಕಾರ್ಬಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ೧ ಭಾಗವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ೧ ಸಾವಿರ ಭಾಗ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಿಯ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಘ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ದುವ ಮೊದಲು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇತರ ಹೊದ್ದಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಿಯ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಾರದು. ರೋಗಿಗೆ ಗುಣವಾದಮೇಲೆ ಅವನ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿರಹಿತವಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಒಂದು ರೀತಿಯುಂಟು. ವಸ್ತ್ರ ಶುದ್ಧಿಯಾದಮೇಲೆ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸಿ, ಬೇರೆ ಕೋಣೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಇದ್ದ ಕೋಣೆಯ ಬಿರುಕು, ತಗ್ಗು, ಸಂದುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ವಸ್ತ್ರಾದಿ

ಗಳನ್ನು ಹರಡಿ ಗಂಧಕದ ಹೊಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೆರೆದು, ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬೆಳಕು, ಬಿಸಿಲು ಗಾಳಿಗಳು ಒಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಾಬೂನಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಡಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಮಿಘ್ನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆಯ ೧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ೮ ಭಾಗ ಒಗೆಯುವ ಸಾಬೂನನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡಗೋಲಿನಿಂದ ಕಡೆಯ ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಾರೂ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆ, ಕಾಲುವೆಗಳನ್ನು (ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದು) ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಅನು ಕೂಲವಾಗುವುದು. ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಹಾಲಿನಂಥಾ ದ್ರವವಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ವಸ್ತ್ರಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಕಷಾಯವು ವಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕ್ರಿಮಿಘ್ನವಾಗಿದೆ.

ರೋಗಿಯ ದೇಹೋಷ್ಣ

ಉಷ್ಣಮಾಪಕಯಂತ್ರ (Clinical thermometer) ವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಶಯ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ದೇಹೋಷ್ಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯುವವು. ಉಷ್ಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಭಯಂಕರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪೂರ್ವ ರೂಪ ವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಷ್ಣವು ೯೮.೪ ಡಿಗ್ರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದು ೧೦೦ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೇ ಉಷ್ಣವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಬರಿಯಾಗದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರ ದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆಯಿತು. ಬಹು ಬೇಗ ಉಷ್ಣವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಟ್ಟುವುದು.

ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ದೇಹೋಷ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ನಾದರೂ ವೈದ್ಯನು (ಡಾಕ್ಟರನು) ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದ ರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಪೋಷಕರು ಉಷ್ಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ಬರೆದಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ದೇಹೋಷ್ಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಥರ್ಮಾಮೀಟರನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗಿಟ್ಟು ೧ ಮಿನಿಟು ಅಲ್ಲೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಉಷ್ಣವನ್ನು ನೋಡಿ ಪಾದರಸವು ಯಥಾಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಝಾಡಿಸಿ ಕ್ರಿಮಿಘ್ನದ್ರವದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಒರೆಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಬಗಲಿ(ಕಂಕಳಿ)ನಿಂದಲೂ ದೇಹೋಷ್ಣ ವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಗಿಂತ ಒಂದು ಡಿಗ್ರಿ ಉಷ್ಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿಲ್ಲದಾಗ ಉಷ್ಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಥರ್ಮಾಮೀಟರನ್ನು ಮೇಲಿನ ತುಟಿ ಮತ್ತು ವಸಡು ಸೇರಿರುವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಗುದದಿಂದಲೂ ಉಷ್ಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದುಂಟು. ಕೆಲವು ಡಾಕ್ಟರರು ಆದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಉಷ್ಣವು ತಿಳಿಯುವುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿರುವರು.

ರೋಗಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು

ತೊಳೆಯುವ ವಿಷಯವು ರೋಗಿಯ ದೇಹಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಖ, ಕೈ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ತೊಳೆಯ ಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರುಪು ಬರುವುದು. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆಯೇ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹನಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ತೊಳೆಯುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಚಳಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಅವಯವವನ್ನು ತೊಳೆದು ಒರಿಸಿ ಹೊದ್ದಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ರೋಗಿಯ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಒದ್ದೆ ಯಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಒಣಗಿರುವ ಟಾವೆಲನ್ನು, ರೋಗಿಯ ಕೆಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿರಬೇಕು. ಎದ್ದು ಕೂಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ತೊಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಾಯಿ, ಕೈ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು

ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಸಲ ತೊಳೆಯಬಹುದು. ೧೦೫ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಡಿಗ್ರಿ ಜ್ವರ ಬರುವ ರೋಗಿಗೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಒಂದು ಪಂಜೆಯಿಂದ ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ತಾಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೇದು. ಉಷ್ಣವು ೧-೨ ಡಿಗ್ರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಜ್ವರವು ಒಂದೆರಡು ಡಿಗ್ರಿಯಾದರೂ ಇಳಿಯುವುದು. ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಬ್ರಷ್ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬ್ಲ್ಯಾಂಕೆಟ್ಟಿನಮೇಲೆ ಒಂದು ಉರುಟು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಸಿ ಹೊದಿಸಿ ಅದರಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ, ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

ರೋಗಿಯು ಅಂಗಾತನಾಗಿಯೇ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಾಗ ಅವನ ಭಾರವು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವುದೋ ಅದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ಅನಂತರ ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಲ ಬರಲಿಕ್ಕೆ ಟರ್ಪೆಂಟೈನನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಯ್ಯಾ ವ್ರಣಗಳಾಗಬಹುದು.

ಉಡುಪುಗಳು

ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡಿಸಿರಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಎದ್ದು ಕೂತಿರುವಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಾದ ಅಂಗಿಯನ್ನು ತೊಡಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಮೈ ತುಂಬ ಕಾಲಿನ ವರೆಗೆ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಹಾಸಿಗೆ

ರೋಗಿಯು ಹಾಯಾಗಿ ಮಲಗುವಂತೆ ಹಾಸಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯಕ. ಹಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆ ಮಡಿಪುಗಳಿರಬಾರದು. ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿರುವ ದಪ್ಪ ಕಂಬಳಿಯು ಮುದ್ದೆಯಾಗಿರದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೈ

ಹತ್ತಿರವೂ ಒಂದು ತಲೆಗಿಂಬಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಹಾಸಿದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ರೋಗಿಯು ಏಳಲಾರದವನಾದರೆ ಅವನನ್ನು ಒಂದು ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಕೆಳಗೆ ಹಾಸಿದ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಗುಂಡಾಗಿ ಅವನ ಬೆನ್ನಿನವರೆಗೆ ಮಡಿಚಬೇಕು. ಹೊಸ (ಒಗೆದ) ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸುರಳಿಮಾಡಿದ್ದು ಅರ್ಧವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಹಾಸಿ, ಸುರಳಿಯು ಅವನ ಬೆನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅವನನ್ನು ಆ ಎರಡು ಸುರಳಿಗಳ ಮೇಲಿಂದ ಹೊರಳಿಸಿ ಈಚೆ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಆಚೆಯಿಂದ ಹಳೆ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಒಗೆದ ವಸ್ತ್ರದ ಸುರಳಿಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬೇಕು.

ಉಪನಾಹ (ಪೌಲ್ಟೀಸು)

ಬಾವು ನೋವುಗಳು (Inflammation) ಆಗಿರುವಾಗಿ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ದೇಹನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು (tissues) ಮೃದುವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುವವಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತಚಲನವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ದೂರ ಸಾಗಿಸುವುದು. ಅದರಿಂದ ಕೀವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಆದ ಕೀವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಹೊರಗೆ ನೂಕುವುದು. ಪೋಲ್ಟೀಸುಗಳನ್ನು ಸಹ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಪೋಲ್ಟೀಸಿನಿಂದ ಭಯಪಡುವವರಿಗೂ ಬಿಸಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಾಲು ಇಂಚಿನಿಂದ ಅರ್ಧ ಇಂಚು ದಪ್ಪವಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಫ್ಲ್ಯಾನಲ್ಲಿನ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಅರಳೆಯ ಮೇಲಾಗಲಿ ಹರಡಿರಬೇಕು. ಹೊಸ ಪೋಲ್ಟೀಸು ತಯಾರಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ತೆಗೆದಿರಬೇಕು. ಹೊಸ ಪೋಲ್ಟೀಸಿನ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕೈಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಸಹ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಗೊಡದೆ, ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಬಿಡಬೇಕು. ಪೋಲ್ಟೀಸಿನಮೇಲೆ ಇನ್ನು ಫ್ಲ್ಯಾನಲ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ನೀರನ್ನು ಹೀರದ ವಸ್ತ್ರವನ್ನಾಗಲಿ

ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಬೇಗ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ತೆಗೆಯುವಾಗ ಮೇಲಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ತೆಗೆದರೆ ಇಡೀ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕೈಗೆ ಬರುವುದು.

ರೊಟ್ಟಿಯ ಪೋಲ್ಟೀಸು :—ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ನಾನ್ ರೊಟ್ಟಿ (loaf bread) ಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಬೇಕು. ೫ ಮಿನಿಟು ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸಬೇಕು. ರೊಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಡದಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ಆ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಅಗಸೇ ಬೀಜ (Linseed) **ಪೋಲ್ಟೀಸು :**—ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಗಸೆಬೀಜದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಂಟುಗಳು ಆಗದಂತೆ ತಿರುವಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಓಲಿವ್, ಅಗಸೆ, ಅಥವಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಸಾಸಿವೆ ಪೋಲ್ಟೀಸು—ಇದನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಕೂಡದು. ಅಗಸೆ ಹಿಟ್ಟು, ಸಾಸಿವೆಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಪೋಲ್ಟೀಸು ಸೌಮ್ಯವಾಗಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಡುವ ವೇದನೆಯಾದ ಕೂಡಲೆ ತೆಗೆದುಬಿಡಬೇಕು.

ಸ್ವೇದನ (Fomentation)

ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಪೋಲ್ಟೀಸಿನಂತೆಯೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಫ್ಲಾನಲ್ಲುಗಳ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಅಥವಾ ಆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಟವಲ್ (towel) ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒತ್ತಿದರೆ ನೀರೆಲ್ಲ ಹೋಗುವುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಝಾಡಿಸಿ ಅನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನೀರನ್ನು ಹೀರದ ಒಂದು ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ, ಒದ್ದೆಯು ಬೇಗ ಆರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋ

ಲ್ಪೀಸುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಇದನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವೇದನ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶೀತವಾಗದಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡಬೇಕು. ಕರ್ಪೂರ ತೈಲ (Turpentine) ದ ಸ್ವೇದನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ಫ್ಲಾನಲ್ಲಿಗೆ ಕರ್ಪೂರ ತೈಲವನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು.

ಬಸ್ತಿ (Enematas)

ಬಸ್ತಿಯೂ ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧ ವಾದಾಗ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಕೊಡಬಹುದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ, ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಹೀನನಾದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವರು. ಬದ್ಧಶ್ವಾಸ (Asphyxia) ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗ ಲಾರದವನಾದಾಗ ಒಸ್ತಿಯುಮೂಲಕ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವರು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಸ್ತಿಯಂತ್ರ (Enema) ವೇ ಇದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ, ನೀರು-ಸಾಬೂನು ಸೇರಿಸಿ ಆ ಮಿಶ್ರಣದ ೭೫-ತೊಲೆ ಗಳನ್ನು ಬಸ್ತಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಬೂನಿನ ನೀರನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆ ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾಳದೊಳಗೆ ಹರಿಯು ವುದೊ ಇಲ್ಲವೊ ನೋಡಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಸೇರಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಡ ಮಗ್ಗಲು ಮಲಗಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಅಥವಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ನಾಳದ ತುದಿಗೆ ಸವರಿ, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಸುಮಾರು ೪-೫ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ನಾಳವನ್ನು ಗುದದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಕೆಳಗೆ ನೀರು ಹೀರದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸಾಬೂನಿನ ನೀರು ಹಾಕಿದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಿದರೆ ಆ ನೀರು ಕರುಳಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿಗಿಂತ ರಬ್ಬರ್ ನಾಳದ ತುದಿಯು ಕೆಳಗಡೆ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಸೇರ ಬಹುದು.

ಲವಣ ಬಸ್ತಿಯು—೨ ಚಮಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ೭೫ ತೊಲೆ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಡುವುದು.

ಪೋಷಕ (Nutrient) **ಬಸ್ತಿಯು**—ಕೋಕೊ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಮೊದಲಾದ ದ್ರವ ಪೋಷಕಗಳನ್ನು ದಾದಿಯರು ಕೂಡ ಬಸ್ತಿಯಿಂದ ಕೊಡುವರು. ನೀವು ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ನೀವೂ ಆ ತರದ ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ವಿಷಪ್ರವೇಶವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಮಯ ಕಳೆಯದೆ ಈ ತರದ ಬಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದವರಾರಾದರೂ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇರೆ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು

ಇಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕವಾದ 'ಕಾರ್ಯ--ಕಾಲ' ಗಳ ನಿಯಮವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಧನವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಕಾಲವ್ಯಯದಿಂದ ಪ್ರಾಣವ್ಯಯವಾಗುವುದುಂಟು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಂಡಮೇಲೆ ರೋಗಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಿಂದಲೂ ನೀವು ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು, ಅದನ್ನು ದೊರಕಿಸಲೇಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಕಾರ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ಸೇರಿದವರೆಲ್ಲ ತುಂಬ ಭಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಕುಶಲ ವೈದ್ಯನನ್ನಾದರೂ ಕರೆಸುವುದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಹು ಬೆಲೆಯುಂಟೆಂಬದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ತಣ್ಣೀರು, ಬಿಸಿನೀರು, ಕೈವಸ್ತ್ರ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ ಸಾಬೂನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ವೈದ್ಯನು ಮೊದಲನೆ ಸಲ ಬಂದು ಹೋದಾಗಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಆದ ರೋಗಿಯ ವೇದನೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೀವಾಗಲಿ ದಾದಿಯಾಗಲಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ದೇಹೋಷ್ಣದ ಲೆಕ್ಕವನ್ನೂ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ವ್ರಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುವುದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅರಳೆ, ಕಟ್ಟು

ಗಳು (Bandages) ಕತ್ತರಿ, ಸೂಜಿ, ದಾರ (ನೂಲು) ಗುಂಡು ಸೂಜಿ ಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು (Visitors.).

ಈ ವಿಷಯವು ಮುಖ್ಯವೂ ಕಷ್ಟಕರವೂ ಆಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜನ ರಲ್ಲಿ ಈಗ ಮಾನುಷ ಸಾಮಾನ್ಯಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾದ್ದರಿಂದಲೂ, ಶಾಸ್ತ್ರ (Science) ವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಭಾವುಕತನವು ಹೆಚ್ಚಿರುವು ದರಿಂದಲೂ, ಈ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ. ಪ್ರೇಕ್ಷಕ ರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಂಜಿಸುವವರು ಕೆಲವರು ; ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವವರು ಕೆಲವರು. ಮೊದಲನೆಯವರು ಪ್ರಯೋಜಕರಲ್ಲ ; ಎರಡನೆಯವರು ಒಳ್ಳೆ ಯವರು ; ಆದರೂ ರೋಗಿಯ ಮನವನ್ನು ಕ್ಷೋಭಿಸುವ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವು ಅವರಿಂದಾಗಬಹುದು. ಆ ಕ್ಷೋಭೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು (Reaction) ಭಯಂಕರವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳ್ಳುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡ ಲಿಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ, ಕ್ರಿಮಿಹರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆಯಬಾರದು. ಕೆಲವರು, ನಿಮ್ಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಹಟಹಿಡಿಯ ಬಹುದು. ಅವರನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಸಂತೋಷವಾದರೂ, ಮುಂದೆ ಅದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಲಾಭ ವುಂಟು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸದಾಸಂದಿಗಳೂ ಜಾಗರೂಕರೂ ಆದ ಪ್ರೇಕ್ಷಕ ರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡಬೇಕು. ಯಾವ ಪ್ರೇಕ್ಷಕನೂ, ರೋಗಿಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೂ ಕೆಡಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆ ಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಸುತ್ತು ಮುತ್ತಲೂ ಯಾವ ತರಹದ ಗದ್ದಲವನ್ನೂ ಆಗಗೊಡಬಾರದು.

ರೋಗಿಯ ಪೋಷಣೆ

ಇದು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಒಂದು ಕಲೆಯು. ಇದನ್ನು ಕಲಿತಿರುವ ದಾದಿಯರು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುಜನರು

ಸ್ಕೌಟ್ಸ್, ಅಥವಾ ಗರ್ಲ್ ಗೈಡ್‌ಗಳಂತೆ ಉಚ್ಚ ಧ್ಯೇಯವುಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಆ ಸಂಬಳಗಾರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಈ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನುರಿತವರಾದರೆ, ನೀವು ಹೋದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತಾಯಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪೂಜ್ಯತೆಯು ಸಿಕ್ಕುವುದು. ನಿಮ್ಮನ್ನರಿತವರೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವರು.

ನೀವು ರೋಗಿಯ ಪೋಷಕರಾದಾಗ ಸರ್ವವಿಧದಲ್ಲೂ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ರೋಗಿಯು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಓಡಾಡಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಹಬಾರದು ; ತುಳಿಯಬಾರದು. ಆದರೆ ಶಿರ ಕುಗ್ಗಿದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದೂ, ತುದಿಗಾಲಿನಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದೂ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇಸರಗೊಳಿಸುವುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಗಲಾಟೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಸದಾ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಲೂ ಇರಬಾರದು. ಶಾಂತವಾಗಿ, ರೋಗಿಯ ವೇದನೆ, ಜ್ವರ, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಧೆ ತರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ನೀವು ಯಾವ ವೈದ್ಯರ ಕೈಕೆಳಗಾದರೂ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸದಾ ಶಿರಸಾವಹಿಸಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವೇ ರೋಗಿಗಳಾದರೆ ಶೀಘ್ರ ಕೋಪಿಗಳೂ, ಸೋಮಾರಿಗಳೂ ಆಗಬೇಕಾಗುವುದು. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಳಿ, ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಊಟ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದಷ್ಟು, ರೋಗಿಯ ಪೋಷಕರಿಗೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಆಹಾರ

ರೋಗಿಗೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಎಂದೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ನಿರೋಗಿಗಳಂತೆ ರೋಗಿಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತಕಾಲವಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ

ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ; ಅದಕ್ಕೂ ಕಾಲ ನಿರ್ಣಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರವು ಆಕರ್ಷಕವೂ ರುಚಿಯುಳ್ಳದೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವನದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಉತ್ಸಾಹವುಳ್ಳವನಾಗುವನು. ನಿನಗೆ ಏನುಬೇಕು ಎಂದು ರೋಗಿಯನ್ನೆ ಕೇಳಬಾರದು. ಅವನಾಗಿಯೇ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ, ಅದು ಅಪಥ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೂ, ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಯೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೊಲಸಾದ ಮತ್ತು ಮಿತಿಮೀರಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಅದನ್ನು ಕಶ್ಮಲವುಳ್ಳ, ಒಡಕಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಂದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಇದ್ದ ಹಸಿವೂ ಇಂಗುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದಾದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತರಿಸುವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು.

ರೋಗಿಯು ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬಾರದು. ಆದರೆ ರೋಗಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭವಿದ್ದರೆ, ಒಂದೆರಡು ಬಿಸ್ಕಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೆ ನೀರು ಇಷ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿ ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರವೇ ಇಟ್ಟಿರಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಾಗ ಅವನು ಇಚ್ಛಿಸುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲದೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸಬಾರದು. ರೋಗಿಯು ಗುಣಮುಖನಾದಂತೆ ನಿಯಮಿತಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಹಸಿವಾಗಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ರೋಗವು ವಿಶೇಷ ಭಯಂಕರವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಅಕ್ಕಿಯ ಅಥವಾ ರವೆಗೋಧಿಯ ಗಂಜಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೇದು.

ಗಂಜಿ—ಒಂದು ಸಲ ಬೆಂದ ಅನ್ನವನ್ನು, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿ ಬಂದಕೂಡಲೇ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸೈಂಧಲವಣವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಗೋಧಿ

ಸಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸಲ ಕುದಿಸುವುದರ ಬದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದಿರಬೇಕು.

ಬಾರ್ಲಿ (ಜವೆಗೋಧಿ) ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಬಾರ್ಲಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕ (ಕದಡ) ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ೫೦ ತೊಲೆಯಷ್ಟು ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ೨೦ ಮಿನಿಟಿನವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಅದು ೫೦ ತೊಲೆಯಾಗುವಂತೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಇದನ್ನು ಇಳಿಸಿ ಈ ನೀರನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಬೇಕು.

ಇಡೀ ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆಯ ತುಂಬ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ४೦ ಔನ್ಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ೨೦ ಔನ್ಸು ಬತ್ತಿಹೋದಮೇಲೆ, ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಬೇಕು.

೨ ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಬಾರ್ಲಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ೨೦ ಔನ್ಸು ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಬಾರ್ಲಿಯ ಅಂಬಲಿಯಾಗುವುದು.

ಓಟ್ (ಒಂದು ಬಗೆಯ ಗೋಧಿಯಂತಹ ಧಾನ್ಯ)—ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಓಟ್‌ಮಿಲನ್ನು ೨೦ ಔನ್ಸು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಒಂದು ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಬತ್ತಿ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಹೊಸ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ೨೦ ಔನ್ಸು ಆಗುವಂತೆ ಕುದಿವ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯುವರಿಗೂ ಬಾರ್ಲಿ ನೀರಿಗಿಂತ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳ ಪುಷ್ಟಿಗಾಗಿ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ತತ್ತಿ (ಮೊಟ್ಟೆ) ಯ ಲೋಳೆ—ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಮೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ, ಸಮಭಾಗ ನೀರನ್ನು

ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ವಾಸನೆಯೂ ರುಚಿಯೂ ಬರುವವು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ರುಚಿಕೊಟ್ಟು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಣಿಸುವ ಸೀಸೆ (feeding bottle) ಯಿಂದ ಲಾಗಲಿ, ಸಾಸರ್‌ನೊಡನಾಗಲಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿಸಾರವಾ ರಂಭವಾದಾಗ, ಇಲ್ಲವೆ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರವೂ ನಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಹಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡ ಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ, ಬರಿ ನೀರಿಗಿಂತ ಬಾರ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೇದು.

ಮೊಸರಿನ ನೀರು—೨೦ ಔನ್ಸು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಮುಟಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು, ಅನಂತರ ಎರಡು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು. (ಹೆಪ್ಪಿಗೆಬದಲಾಗಿ(Rennet tablet) ಅಥವಾ 'ಪೆಪ್ಸಿನ್'ನ ಸತ್ವವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು). ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೊಸರಾಗುವವರೆಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೊಸರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮರ್ದಿಸಿ, ಒಂದು ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ, ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಹಿಂಡಬೇಕು. ಮೊಸರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮರ್ದಿಸಿದರೆ, ಆ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕವಾಗಿ ರುವುದು.

ಈ ನೀರು ಮಕ್ಕಳ ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರಿನ ಒಂದು ಕಪ್ಪಿಗೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಲೋಳೆ ಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗುವುದು. ೨೦ ಔನ್ಸು ಹಾಲಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ೧೦ ಔನ್ಸು ಈ ನೀರು (Whey ಮಸ್ತು) ಆಗುವುದು.

ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸದ ದ್ರವ (Wine whey)—೧೦ ಔನ್ಸು ಕುದಿಯುವ ಹಾಲಿಗೆ ೨ ಔನ್ಸು ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

(ಹಾಲಿನ) ಮೊಸರು (Junket or milk curd)—ಇದನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮೊಸರಿನ ನೀರಿನಂತೆಯೇ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದರಂತೆ ಮರ್ದಿಸಿ ಶೋಧಿಸದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದದ್ದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ವಾಸನೆಯೂ ರುಚಿಯೂ ಬರುವವು. ಹೆಪ್ಪುಹಾಕುವ ಮೊದಲು, ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೊರೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮರ್ದಿಸಿ, ೨ ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಈ ಮೊಸರಿನ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಜ್ವರದ, ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣದ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮೇಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ಮೊಸರು ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಹಿಂದುಗಳ ಮೊಸರು—ಪಚನಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವರಿಗೂ, ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತಟ್ಟೆಯಷ್ಟು ಮೊಸರಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವಾದಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಶಾಮಕವಾಗಿಯೂ, ಬಲ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೇನು ಸಿಕ್ಕದಿರುವಾಗ, ಜಾಕಾಯಿ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಜ್ಜಿಗೆ—ನವೀನವಾದ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೇಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಫವು ಬಹಳವಾಗಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಲಾಮಂಚ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಶುಂಠಿ ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ

ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಯೂ ವಾಸನೆಯೂ ಬರುವವಲ್ಲದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಔಷಧ ರೂಪವೂ ಬರುವುದು.

ಕಟ್ಟುಗಳು—(Soups) ೫ ತೊಲೆ ಉದ್ದಿನ ಅಥವಾ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೨೦ ಮಿನಿಟಿನವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಹಿಸುಕಿನೋಡಿ ಅವು ಮೆತ್ತಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ರುಚಿಗಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದೆಂದು ಕೆಲವು ಆಯುರ್ವೇದಿಗಳ ಮತವಿರುವುದ ರಿಂದ ಅಂಥವರಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಒಗ್ಗಿದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೆಸರಿನ ಕಟ್ಟನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇಡಿ ಬಟಾಣಿಗಳ ಕಟ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಮೊದಲು ೧೨ ಘಂಟೆಯವರಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿರಬೇಕು. ಈ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಕುಗ್ಗಿರದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ಜ್ವರದವರಿಗೂ ಕೊಡಬಹುದು.

ಮಾಂಸರಸ—(Meat juice) — ಅತಿಯಾದ ಬಲಹೀನತೆಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಸವು ಬಹು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾಗಿರುವುದು. ಮಾಂಸದ ತುಂಡೊಂದನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹಿಂಡುವ ಅಥವಾ ಮಾಂಸ ಹಿಂಡುವ ಯಂತ್ರ (Meat press) ದಿಂದ ಅದರೊಳಗಿನ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಮಾಂಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆ ತಾಕಿ ದರೆ ಅದರ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ೧ ಪೌಂಡು ಮಾಂಸದಿಂದ ೬--೭ ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ರಸ ಹೊರಡುವುದು. ಹೊತ್ತಿಗೊಂದು ಚಮಚೆ ಯಂತೆ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಹಿಂಡುವ ಯಂತ್ರ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಣ್ಣಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ೬ ಔನ್ಸು ನೀರು

ಸೇರಿಸಿ ಬರ್ಫದಮೇಲೆ ಆರು ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಂದು ತೆಳುವಾದ ಅರಿವೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ರಸವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಕುರಿ ಆಡುಗಳ ಮಾಂಸರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಮೃದುವಾಗಿರಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು (ತತ್ತಿ)—ಮೊದಲು ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಕುದಿವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟು ಅನಂತರ, ಆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೋಡಿ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ (ಹಿಂದಿನ ಒಲೆ) ೮ ಮಿನಿಟು ಗಳವರೆಗೆ ಇಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತತ್ತಿಯೊಳಗಿನ ಸಾರವು ಸಮವಾಗಿ ಬೆಂದು, ರುಚಿಯಾಗಿಯೂ, ಪಚನಯೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಆಗುವುದು. ಬೇರೆ ವಿಧದಿಂದ ಕುದಿಸಿದರೆ ಹೀಗೆ ಸಮವಾಗಿ ಬೇಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಾದರೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಚಹಾ (Tea)— ಚಹವನ್ನು ಉಪಯೋಗಕರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಕಾದರೆ, ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ರೀತಿಯಂತೆ ತಯಾರಿಸಿದರೆ, ಅಗ್ನಿ ಮಾಂದ್ಯದವರಿಗೂ, ಅಪಾಯಕರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುದಿದ ನೀರನ್ನು ಒಲೆಯಿಂದಿಳಿಸಿ ಚಹದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ೩ ಮಿನಿಟಿನವರೆಗೆ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು (ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ) ಬೇರೊಂದು ಬಿಸಿಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಚಹದೆಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಈರೀತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲು ವೆಚ್ಚವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು. ಚಹಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ನೀರು ಒಂದೇ ಸಲ ಕುದಿ ಬಂದದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಚಹದ ಅರ್ಕನ್ನು ಸುರಿಯುವ ಪಾತ್ರೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾದದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂಥದರಲ್ಲಿ ಚಹದೆಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಕುದಿವ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ೩ ಮಿನಿಟಿನ ವರೆಗೆ ಇರಿಸಿದರೂ ಆದೀತು.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು—ಚಹವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವು ದಾದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಸಲೇ ಕೂಡದು. ಚಹದ ರುಚಿ ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಹಾಲಿನ ಅಥವಾ ಕೆನೆಯ ಬದಲಾಗಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ನಿಂಬೆಯ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು, ತುಂಡು ತುಂಡು ಮಾಡಿ, ಅದರಮೇಲೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಚಹವನ್ನು ಸುರಿಯ ಬೇಕು. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗ ಲಾಡಿಸುವುದು. ಹಣ್ಣುಗಳೂ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳೂ ಸಿಕ್ಕದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಈ ತರದ ಚಹವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಚಹವು ಒಳ್ಳೇದು. ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸದ ತರುವಾಯ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳಿಗಿಂತ, ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು: ಶೈತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಉಷ್ಣತೆ ಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಮವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ; ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದವರಿಗೂ, ಉಷ್ಣಹವೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೂ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆದು ಬಂದು ಉಸುರು ಕಟ್ಟುವ ರೋಗಕ್ಕೂ ಅದು ಗುಣಕಾರಿ. ಅದು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ, ಬೆವರನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ; ಇದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ, ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದಾಗಿದೆ; ಮಿದುಳಿಗೆ ಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ಕೊಡು ವುದು; ಹುರುಪನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಅದು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚಳಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು. ಬೆವರನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುವುದು; ಒಗರು ರಸದಿಂದ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಪಡಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉತ್ತೇಜಕ ದ್ರವ್ಯವೂ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (Reaction) ಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ; ಅದರಂತೆ ಕಾಫಿ ಚಹಗಳೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ತರುವಾಯ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ) ಉಳ್ಳವಾ ಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ **ಅವುಗಳ ಪಾನದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯು ಅಗತ್ಯ.** ಚಹವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರೋಗಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದೆರಡು ಸಲಕ್ಕಿಂತ

ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬಾರದು. **ಅರುಚಿ, ಹೃದಯದ ಬಹು ಹೊಡೆತ, ಮಾನಸಿಕ ಗಲಾಟೆ, ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಭಂಗಗಳಿರುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಹವನ್ನೆಂದೂ ಕೊಡಬಾರದು.**

ಕಾಫಿ—ಕಾಫಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ತೀರ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೂ ೮೦ ತೊಲ ನೀರಿಗೆ ಮೂರುವರೆ ತೊಲೆಯಾದರೂ ಪುಡಿಯು ಬೀಳಬೇಕು. ಕಾಫಿಯ ಪೂರ್ಣಗುಣ ದೊರಕಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನೀರಿಗೆ ಕುದಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು. ಚಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಬೇಕು. ಕಾಫಿಗೆ ಕಾಲು ಅಂಶದಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಅದರ ವಾಸನೆಯೂ ಗುಣವೂ ಹೆಚ್ಚುವವು.

ಕಾಫಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದರ ಪುಡಿಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಅದು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಬಲಕಾರಿ ತೈಲಗಳು ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಕೆಲವು ಹೊತ್ತು ಇಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಬಾಟ್ಲಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. **ತವರ, ಸೀಸದ ತಗಡಿನ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ಕಾಫಿ ಪುಡಿಯ ಗುಣಗಳು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.**

ಸರಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಕಾಫಿಯು, ಹುರುಪನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅನಂತರ ನಿಶ್ಶಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಚಹದಂತೆಯೇ, ಉಷ್ಣ ಶೈತ್ಯಗಳೆರಡನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ಅದು ನರಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿದೆ. ಮಾದಕ ಪಾನಗಳಿಗಿಂತ, ಶ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಾಮಾನ್ಯ **ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾನವಾಗಿದೆ. ಅದು ಹೃದಯದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ನಾಡಿಗತಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ಶ್ಲೇಷ್ಮತ್ವಚೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುವುದು. ಊಟವಿಲ್ಲದೆ ಉಷ್ಣ ಹವೆಗಳಲ್ಲಿ**

ಪ್ರಯಾಣಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕಾಫಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಪೇಯವಾಗಿದೆ. ಅದು ದೇಹ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಖರ್ಚನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂ, ಚಿಂತಾಯುಕ್ತರಾಗಿ ಬಹಳ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಂದ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. **ಅಫೀಮಿನ ವಿಷದಿಂದ ನಿದ್ರಿಸುವವರನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು, ಹೆಚ್ಚು ಪುಡಿಹಾಕಿದ ಕಾಫಿಯು ಸಹಾಯಕಾರಿ.** ಹೆಂಡಕುಡುಕರ ನಿಶೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಕಾಫಿಯು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವುದು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಲೆಶೂಲೆ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಬಹಳವಾಗಿ ಎದೆಯು ಹೊಡೆತಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಅವರು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧವಾದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಭೇದಿಯೂ ಆಗುವುದು. ಅದು ಚಹಕ್ಕಿಂತ ಉಷ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ ನಾಡಿ ಗತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು.

ಕೋಕೊ (Cocoa)—ಇದನ್ನು ತುಂಬಿಸಿರುವ ಡಬ್ಬಿಯಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ಬಹು ಸುಲಭ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸೂ, ಲೋಳೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಅತಿಶ್ರಮದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಶಕ್ತತೆಗಳಿಗೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಣಂತಿಯರು ಇದನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇತರ ಉತ್ತೇಜಕಗಳಂತೆ ಇದೂ ಕೂಡ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಅಪಾಯರಹಿತವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗದು. ಆದರೆ ಕಾಫಿ, ಚಹಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಿದಾನ (ರೋಗಪರೀಕ್ಷೆ)

ಈಗ ರೋಗಿಯು ಇಂತಹ ಪೀಡೆಯಿಂದಲೇ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ರೋಗ ನಿದಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ

ಸೇವೆಯೆಲ್ಲ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ತೊಳೆದಂತೆಯೆ ಸರಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಸ್ತುಗಳು ಅಪಾಯರಹಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಗೆ ಹೊಸ ಉಪ ದ್ರವವೇನೂ ಹುಟ್ಟಲಾರದು; ಆದರೂ ಗಾಳಿ ಬಂದಾಗ ತೂರಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಲ್ಲವೇ ? ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರೋಗವರಿತು ಉಪಾಯ ನಡೆಸ ದಿದ್ದರೆ ಅದು ಬೆಳೆದು ಭಯಂಕರ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳದಿರದು. ಈ ರೀತಿ ಯಿಂದಾದ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ನೀವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರು ಹೊಣೆಗಾರರು ?

ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಎರಡು —ರೋಗ ನಿದಾನ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸ ಲಿಚ್ಛಿಸುವವರೆಲ್ಲರೂ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಸಂಗಮಾಡಬೇಕು.

ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಒಳಗಿರುವ ವ್ಯಾಧಿಯ ಗುರುತು ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆ ಗುರುತು ಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ಆ ಅಂಗಗಳ ಸ್ವಭಾವನ್ನರಿತಿರ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ, ಅವು ಸೂಚಿಸುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾಲಿಗೆ

ಇದರಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ಕರೆಗಳಿಂದ ರೋಗದ ಬಹು ಭಾಗದ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲಿಗೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪರೆಯಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ವೇನೂ ರೋಗಚಿನ್ಹೆಯಲ್ಲ. ನಿರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಗೆ ಇರಬಹುದು. ಬೇರೆ ವಿಧದ ಪರೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ರೋಗಸೂಚಕವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.—ತೇಪೆಯಾಗಿ ರುವ (ನಕಾಶವಂತಿರುವ) ಪರೆಯು ಜಠರದ ಉತ್ತೇಜನ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಸಂತಪನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪವಾದ ಹಳದಿ ಪರೆಯು ಪಿತ್ತದ ಅಕ್ರ ಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು, ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಪರೆಯು ವೇಗವುಳ್ಳ ಜ್ವರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಣ ಕಪ್ಪು, ನಡುಗುವಂಥ ನಾಲಿಗೆಯು ಕೆಳ

ಹೊಟ್ಟೆಯು, ಟೈಫಸ್ ಜ್ವರವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತುದಿ ಮತ್ತು ಅಂಚು ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗಿಯೂ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಣಕೆಂಪಾದ ಒಂದು ಗೆರೆಯು ಇದ್ದರೆ ಸನ್ನಿಪಾತಜ್ವರವನ್ನೂ, ಜಠರ ಜ್ವರವನ್ನೂ, ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪವಾದ ಬಿಳಿ ಪರೆಯು ಜಠರದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೀಸವರ್ಣದ ಪರೆಯು ಕಾಲರಾ (ವಾಂತಿ ಭೇದಿ) ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಂತಪನ ವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೀಸವರ್ಣವಿದ್ದು ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಮರಣಸಾಮಿ ಪ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೀಲಿ ಪರೆಯು, ರಕ್ತಸಂಚಲನದಲ್ಲಿಯ ತಡೆ ಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಪರೆಯು, ಅತಿಸಾರ (ಭೇದಿ), ಬಲಹಾನಿ ಯನ್ನೂ, ಬಹು ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಮರಣವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಮಿಲಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸು ತ್ತದೆ. ಸಿಡುಬು (ಮೈಲಿರೋಗ) ದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪುಪರೆಯು ಅಪಾಯ ಸೂಚಕ ವಾಗಿದೆ.

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ

ನಿರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭ, ನಿಯಮಿತ, ಶಬ್ದರಹಿತ, ಮತ್ತು ಸುಖವಾದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ನಡೆದಿರುವುದು. ವಯೋಲಿಂಗ, ದೇಹಧರ್ಮಗಳ ಗನುಸರಿಸಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಸ್ಥನಾ ದವನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

೧ನೆಯ	ವರ್ಷದಲ್ಲಿ	ಮಿನಿಟಿಗೆ	೩೩	ಸಲ ಶ್ವಾಸವಾಡುವುದು
೨	,,	,,	೨೫	,,
೧೫	,,	,,	೨೦	,,
೨೫	,,	,,	೧೮	,,

ಆಮೇಲೆ ೧೮ ರಂತೆಯೇ ನಡೆಯುವುದು.

ಈ ನಿಯಮವು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಏಕೆಂ ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅದು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಅತ್ಯಂತ ಕೋಪ, ಭಯಂಕರ ಹೆದರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯ ಶ್ವಾಸವು ತಡೆದುನಿಲ್ಲುವುದು. ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಸಂಖ್ಯೆಯು ವಿಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ೬೦ ರಿಂದ ೮೦ ರವರೆಗೆ ಏರುವುದೂ ೧೦ ರಿಂದ ೮ ರವರೆಗೆ ಇಳಿಯುವದೂ ಉಂಟು. ಜ್ವರಸಂತಪನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವು ವೇಗವುಳ್ಳದ್ದಾಗುವುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ವೇಗವಾದ ಶ್ವಾಸಗತಿಯು ವಕ್ಷಪುಟ (Thoracic ಎದೆಯ) ದ ರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾವೋದ್ವೇಗದಂತೆ, ನರವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವವು. ಹಿಸ್ಟಿರಿಯ (ಭೂತೋನ್ಮಾದ) ದಲ್ಲಿ ೬೦ ರಿಂದ ೭೦ ರವರೆಗೆ, ಕೆಲವುಸಾರಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶ್ವಾಸವೇರುವುದು.

ಶ್ವಾಸದ ಮಂದಗತಿಯು ನರಗಳ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯ (Nerve Functions) ತಡೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಿಪ್ರಸನ್ನಿ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬುವುದು, ಮಿದುಳು ಮೃದುವಾಗುವುದು (Softening of the brain) ಮತ್ತು ಬಲಕುಂದಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ವಾಸವು ಮಂದವಾಗುವುದು. ಶ್ವಾಸವು ಮೆಲ್ಲನೆ ನಡೆಯುವುದು, ಬರಿ ಶ್ವಾಶಕೋಶದ ವ್ಯಾಧಿಯೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪು.

ಉದರಶ್ವಾಸ—(Abdominal respiration) ದಲ್ಲಿ ವಪೆಯೊಂದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ; ಎದೆಯ ಭಿತ್ತಿಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವವು. ಈ ತರದ ಶ್ವಾಸವು ಪುಪ್ಪುಸಾಪರಣದ ವ್ಯಾಧಿ, ಹೃದಯದ ವಾತ (Rheumatism of chest), ಹೃದಯದ ಆವರಣತ್ವಚೆಯ ವ್ಯಾಧಿ, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಮುರಿಯುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು.

ವಕ್ಷಶ್ವಾಸ (Thoracic) ಅಥವಾ ಮೇಲುಸುರಿನಲ್ಲಿ ಉದರವು ಚಲಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಬರಿ ಎದೆಯ ಚಲನೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಶ್ವಾಸವು ನಡೆವುಯುವದು. ಈ ತರದ ಶ್ವಾಸವು ಕರುಳಿನ ಆವರಣ, ವಪೆ, ಮತ್ತು **ಪುಪ್ಪುಸ ಸಂಧಿ** (Pleural cavity) ಗಳ ಸಂತಪನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು.

ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗನುಸರಿಸಿ, ನಾಡೀಗತಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗಲೂ, ಮಾಡಿದ ಮೇಲೂ ಮನೋ ವ್ಯಾಕೂಲತೆಯಲ್ಲೂ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಾಗಲೂ ಗತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಉಳಿದ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾಡೀ ಗತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕೂತಾಗ ಅಥವಾ ಮಲಗಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಆಸನವನ್ನು ಬದಲು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನಾಡಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ರೋಗಿಯು ರೋಗಮುಕ್ತನಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಗತಿಗೂ ನಾಡಿಗತಿಗೂ ೧ ಕ್ಕೆ ೪ ರಂತೆ ಪ್ರಮಾಣವುಂಟು.

ವಯ		ಮಿನಿಟಿಗೆ
ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶು	....	೧೫೦ ರಿಂದ ೧೪೦
ಅದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು	....	೧೪೦ ,, ೧೩೦
೧ ನೆಯ ವರ್ಷ	....	೧೩೦ ,, ೧೧೫
೨ ,,	....	೧೧೫ ,, ೧೧೦
೩ ,,	....	೧೦೫ ,, ೯೫
೩ ರಿಂದ ೭ ವರ್ಷ	....	೧೦೦ ,, ೯೦
೭ ,, ೧೪ ,,	....	೯೦ ,, ೭೫
೧೪ ,, ೨೧ ,,	....	೮೫ ,, ೭೫
೨೧ ,, ೬೫ ,,	....	೭೫ ,, ೬೫
ವಾರ್ಧಕ್ಯ	....	೮೫ ,, ೭೫

ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಾಡಿ

ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ನಾಡೀಗತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು. ಜ್ವರವೇಗವನ್ನೇ ನಾಡೀವೇಗವು ಅನುಸರಿಸಿರುವುದು. ಎಂಥ

ಕ್ಷಿಪ್ರ ಸಂತಾಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗತಿಯು ೧೫೦ ಕ್ಕೆ ಮಿಕ್ಕು ವುದಿಲ್ಲ ; ೧೭೦ ಕ್ಕೆ ಮಿಕ್ಕಿದರೆ ಮರಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಂಠರೋಹಿಣಿ (Diptheria) ಶೀತಪಿತ್ತ (Scarlatina) ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ, ತೀವ್ರವಾಗಿಯೂ, ಕಠಿಣವಾಗಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು.

ನಾಡೀಗತಿ	ಸೂಚನೆ
ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ಕಠಿಣ	ಕಂಠರೋಹಿಣಿ, ಶೀತ ಪಿತ್ತ ಜ್ವರ
ತುಂಬಿ ದಪ್ಪವಾಗಿ	ಸಂತಪನ ಜ್ವರಗಳು
ಜಡಭರಿತ	ನರ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ
ಅತಿ ಮಂದಗತಿ	ಕ್ಷಯದಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವು ಮೃದುವಾಗುವುದು. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಸಂಕೋಚ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಬಲಹೀನತೆ.
ವಿವಿಧ ಗತಿ	ನರಗಳ ಅಕ್ರಮ, ಹೃದಯಾಂಗದ ವ್ಯಾಧಿ.
ಕೈಗೆ ಹತ್ತದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ	ಅತಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಮರಣ ಸಾಮೀಪ್ಯ.
ನಿಂತು ನಿಂತು ಹೊಡೆಯುವುದು	ಹೃದ್ರೋಗ (ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೇನೂ ಬಾಧೆಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.)

ದೇಹೋಷ್ಣ

ಹಿಂದೆ ಇದನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ವಿವರಣೆ ಸಾಲದು. ಆದುದರಿಂದ ಈಗ ದೇಹೋಷ್ಣಕ್ಕೂ ರೋಗಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹೋಷ್ಣವನ್ನು ಉಷ್ಣಮಾಪಕ(Thermometer) ವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಿಳಿಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ (normal) ಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಡಿಗ್ರಿ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಸಂಚರಿಸುವುದು. ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ; ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಭವ

ಹೆಚ್ಚು. ತರುಣರಲ್ಲಿ ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ೧ ಡಿಗ್ರಿ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆಯು ೨-೫ ಡಿಗ್ರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯಕರ. ೫-೬ ಡಿಗ್ರಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ತಪ್ಪದೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆಗಿದ್ದರೆ ಮರಣವು ಸಮೀಪಿಸುವುದು. ಉಷ್ಣತೆಯು ಏರಿದಷ್ಟು ಸಾವು ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದೆಂದೆನಬಹುದು. ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ (ಕಾಲರಾ) ರೋಗದ ಶೈತ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ೯೧-೯೦ ರ ವರೆಗೆ ಇಳಿಯುವುದುಂಟು. ಬಾಣಂತಿಯರ ಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ ಉಷ್ಣತೆಯು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದುಂಟು.

ನಾಡೀಗತಿಯು, ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು. ಉಷ್ಣತೆಯು ೧ ಡಿಗ್ರಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನಾಡೀಗತಿಯಲ್ಲಿ ೧೦, ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ನಾಡೀ ವೇಗಕ್ಕಿಂತ, ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚುವುದೇ ಜ್ವರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುವುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಚಿನ್ಹೆ; ರಾತ್ರಿ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಅಪಾಯ ಚಿನ್ಹೆ. ರೋಗದ ಇತರ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಮನವಾದರೂ, ಉಷ್ಣತೆಯು ಸ್ವಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ರೋಗವು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ; ಅಥವಾ ಬೇರೊಂದು ಉಪದ್ರವವು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಉಷ್ಣತೆಯು ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುವದು ವಿಷಮ ಸನ್ನಿಪಾತ ಜ್ವರ (Typhoid) ದ ಲಕ್ಷಣ. ಸನ್ನಿಪಾತದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಉಷ್ಣತೆಯು ಇಳಿದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಶಂಕಿಸಬಹುದು. ಬೇರೆ ಜ್ವರ ಮುಖ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ೧೦೯ರವರೆಗೆ ಉಷ್ಣತೆಯು ಏರುವುದುಂಟು; ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಡಿಗ್ರಿಯ ಏರುವಿಕೆಯು, ರೋಗದ ಭಯಂಕರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವದು.

ಉಷ್ಣತೆ		ಅದರಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ್ದು
೧೦೮-೬	....	ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮರಣ
೧೦೭	....	ಮರುಕಳಿಸುವ ಜ್ವರ ಬಿಟ್ಟರೆ ಈ ಉಷ್ಣತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೃತ್ಯುಕಾರಕ.

೧೦೬	....	ಭಯಂಕರ ಜ್ವರ
೧೦೫	....	ಹೆಚ್ಚಾದ ಜ್ವರ
೧೦೪	....	ವಿಶೇಷ ಜ್ವರ
೧೦೨	....	ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ
೧೦೧	....	ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ
೯೮-೬	....	ಸ್ವಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿ
೮೯	....	ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ
೯೬-೬	....	ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ, ನಿತ್ರಾಣ
೯೪	....	ಶೀತ (ಒರಟು) ಸ್ಥಿತಿ
೯೩	....	ಕಾಲರಾದಲ್ಲಿ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಉಷ್ಣತೆಯ ಇಳಿಯುವಿಕೆಯು ಮೃತ್ಯುಕಾರಕ ನಿತ್ರಾಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು.

ತೀವ್ರ ಸನ್ನಿಪಾತದಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಡಿಗ್ರಿ ಕೂಡ ಅಪಾಯ ಚಿಹ್ನೆ. ಅದರಿಂದ ಹೃದಯದ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಕಾಮಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಬಾರದು. ಕ್ಷಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ರೋಗವು ಏರುವುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಉಪದ್ರವಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು.

ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳುವೆವು. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದವರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು (Chemical examination) ಅನಂತರ ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ನಿರೋಗಿಯಾದ ಹರೆಯದವನು ೨೪ ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ೩೦-೪೦ ಔನ್ಸ್‌ಗಳಷ್ಟು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ; ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ೩೦-೩೫ ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಆಹಾರ ಪಾನಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಮೂತ್ರದ ಗುಣ-

ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಸೇಬು ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮಂಜಿಷ್ಠೆ ಮೂಲಿಕೆಯು, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಕಾರ್ಬಾಲಿಕ್-ಆಸಿಡ್ ಅಥವಾ ಲೋಹದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರವು ಕಪ್ಪಾಗಿಯೂ, ಟ್ಯಾನಿನ್‌ನಿಂದ ವರ್ಣರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಆಗುವುದು.

ಕೆಲವು ಕೆಂಪು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸಹ ಮೂತ್ರವು ಕೆಂಪಾಗುವುದು. ಮುಳ್ಳುಗಳ್ಳಿ (ಪಾಪಾಸಕಳ್ಳಿ) ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಅದು ನೀಲಿಯಾಗುವುದು. ಗಂಧ ಮೆಣಸಿನಿಂದ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಅದೇ ವಾಸನೆಯೂ, ವಿಲಾಯತಿ ಆಷಾಢಿ (ಇದರ ತಿನಿಸನ್ನು (ತಿಂಡಿಯನ್ನು) ಆಂಗ್ಲರು ಮಾಡುವರು. Asparagus) ಯಿಂದ ಕೊಳಕು ವಾಸನೆ (Foetid smell) ಮತ್ತು ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್‌ನಿಂದ ಸಾಬೂನಿನ ವಾಸನೆಯೂ ಬರುವವು.

ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವು ತುಸು ಹಳದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನೀರಿನಂತೆ ವರ್ಣರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಮೂತ್ರವು ಹೊರಗೆ ಬಂದಕೂಡಲೆ ಅದಕ್ಕೊಂದು ವಿಧ ವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೯೬ ರಷ್ಟು ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ೭ ಭಾಗವು ಮೂತ್ರಕ್ಷಾರ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸೇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರ		ಅದರಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ್ದು
ಹೊಗೆ ಬಣ್ಣ	....	ರಕ್ತವು ಇರಬಹುದು.
ಕೆಂಪು	....	ಅತಿಕ್ಷಾರ
ದಟ್ಟ ಹಳದಿ	....	ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿ
ಕಂದು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು	....	ಅನೇಕ ಉತ್ಕಟ ರೋಗಗಳು, ದೇಹ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ರಕ್ತ ಗುಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.
ಕೆಸರಿನಂತೆ	....	ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಅಥವಾ ಕೀವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು.

ಬೂದ ಬಣ್ಣ (Pale)	.... ಸೀರು, ಮೂತ್ರಕ್ಷಾರ, ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.
ವರ್ಣರಹಿತ	.... ಭೂತೋನ್ಮಾದ(Hysteria) (ಗರ್ಭಕೋಶ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಉನ್ಮಾದ) ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ.

ಮೂತ್ರ ಹೊಯ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಅದರ ನೊರೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಲೋಳೆ (Albumen) ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಸಂಬಂಧ ವಸ್ತುಗಳು ಇವೆಯೆಂದು ಶಂಕಿಸಬಹುದು.

---

೧೨. ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿರೇಚನಾದಿ ವಿವಿಧ ವಿಧಿಗಳು

ಹಿಂದೆ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹವಿಧಿ, ನಸ್ಯವಿಧಿ, ಧೂಮಪಾನ, ರೇಚನ, ವಮನವಿಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅವುಗಳ ಸ್ನೇಹವಿಧಿಯನ್ನೂ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸ್ನೇಹಪಾನವೆಂದರೆ ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಈ ವಿಧಿಯು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಕರ್ಮವಾಗಿರುವುದು. ಶರೀರ ಸ್ರೋತಸಗಳು ಮತ್ತು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಸ್ನೇಹಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮುಖ್ಯ ಧರ್ಮವಾಗಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಲಸಂಚಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಲವು ಹೊರಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ನೇಹಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ನೇಹದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸಸ್ನೇಹ (ವಸಾ) ಮತ್ತು ಎಲುಬಿನ ತೈಲ (ಮಜ್ಜಾ) ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಸ್ನೇಹಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನೊಳಗಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಸ್ನೇಹಗಳಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಗಳೆರಡೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದರಿಯಬೇಕು. ತುಪ್ಪವನ್ನು ೩ ದಿನವೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ೪ ದಿನವೂ ಮಾಂಸಸ್ನೇಹವನ್ನು (ವಸೆಯನ್ನು) ೫ ದಿನವೂ ಎಲುಬಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ೬ ದಿನವೂ ಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ೭ ದಿನಗಳ ಅನಂತರವೂ ಘೃತಾದಿ ಸ್ನೇಹಪಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಅದು ಆಹಾರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಅದರಿಂದ ಗುಣವಾಗಲಿ ಅವಗುಣವಾಗಲಿ, ಆಗಲಾರದು.

ಸ್ನೇಹಗಳ ಮಾತ್ರೆ ಪರಿಮಾಣ–ವಾತಾದಿದೋಷ, ಕಾಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಬಲಾಬಲವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಘೃತಾದಿ ಸ್ನೇಹಗಳ ಮಾತ್ರೆಯು ೨ ತೊಲೆಯದು ಕನಿಷ್ಠವೆಂದೂ, ೩ ತೊಲೆಯದು ಮಧ್ಯಮವೆಂದೂ ೪ ತೊಲೆಯದು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸ್ನೇಹಗಳ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಕುಡಿದು ಮಿಥ್ಯಾಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಬಾವು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ವಿಶೇಷ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಭ್ರಂಶವಾಗುವುದು. ಯಾವನ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗಿದೆಯೊ ಅಂತಹನಿಗೆ ೪ ತೊಲೆಯನ್ನೂ ಮಧ್ಯಮಾಗ್ನಿಯವನಿಗೆ ೩ ತೊಲೆಯನ್ನೂ ಮಂದಾಗ್ನಿಯವನಿಗೆ ೨ ತೊಲೆ ಸ್ನೇಹದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ೪ ತೊಲೆಯ ಮಾತ್ರೆಯು ೮ ಪ್ರಹರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ೩ ತೊಲೆಯ ಮಾತ್ರೆಯು ೪ ಪ್ರಹರಗಳಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗುವುದು. ೨ ತೊಲೆಯ ಮಾತ್ರೆಯು ಎರಡು ಪ್ರಹರಗಳಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗುವುದು. ೨ ತೊಲೆಯ ಸ್ನೇಹಮಾತ್ರೆಯು ಅಲ್ಪವಾದುದಾಗಿಯೂ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸಿ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾ

ಡುವುದಾಗಿಯೂ ವಾತಾದಿದೋಷಗಳ ಅಲ್ಪಪ್ರಕೋಪವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು; ೩ ತೊಲೆಯ ಮಾತ್ರೆಯು ಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ, ಧಾತುವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ೪ ತೊಲೆಯ ಮಾತ್ರೆಯು ಕುಷ್ಠರೋಗ, ವಿಷದೋಷ, ಉನ್ಮಾದ, ಭೂತಾದಿಕಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಪಿತ್ತವು ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಕೇವಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಫ ಪ್ರಕೋಪವಾಗಿರುವಾಗ ತ್ರಿಕಟು ಮತ್ತು ಯುವಕ್ಷಾರದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಸ್ನೇಹಪಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರಾದವರು—ರುಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಉರಃಕ್ಷತ ರೋಗಿಗಳು, ವಿಷದೋಷದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು, ವಾತಪಿತ್ತ ವಿಕಾರದವರು; ಬುದ್ಧಿ, ಸ್ಮೃತಿ, ಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಪಚನ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು **ತುಪ್ಪದ ಸ್ನೇಹಪಾನಮಾಡಬೇಕು.** ಕೃಮಿ (ಜಂತು), ವಾಯು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವವರು, ಕಫ, ಮೇದೋವಿಕಾರ, ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ನಾಡೀವ್ರಣವುಳ್ಳವರು, ಲಘುತ್ವವನ್ನೂ ದೃಢತೆಯನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು, ಅಗ್ನಿ ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗಿದ್ದು ಜಡವಾದ ಕೋಷ್ಠವುಳ್ಳವರು, ಯಾರ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಒಂಟುವುದೊ ಅವರು—ಇವರುಗಳು **ತೈಲವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಬೇಕು.** ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಲ್ಲಾದಿಯುದ್ಧದಿಂದ ಧನುರಾದಿ ಆಕರ್ಷಣದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರೂ ಧಾತು ಮತ್ತು ರಕ್ತಕ್ಷೀಣರಾಗಿರುವವರೂ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ವೇದನೆಯುಳ್ಳವರೂ, ಅಗ್ನಿಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗಿರುವವರೂ ಪ್ರಬಲವಾದ ವಾಯುರೋಗವುಳ್ಳವರೂ **ಮಾಂಸಸ್ನೇಹಪ್ರಾಶನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರು.** ದುಷ್ಟವಾದ ಕೋಷ್ಠವುಳ್ಳವರೂ, ದುಃಖಸಹಿಷ್ಣುಗಳೂ,

ವಾಯುಪೀಡಿತರೂ, ಪ್ರದೀಪ್ತಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರೂ ಅಸ್ಥಿಸ್ನೇಹವನ್ನು ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಿತವಾಗುವುದು.

ಸ್ನೇಹಪಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಾಲ—ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಘೃತಾದಿಕ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಹಗಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಪಿತ್ತವು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವಾಗ ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕಫವಾಯುವು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವಾಗ ಹಗಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. **ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಅನುಪಾನಗಳು.** ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿದ ಬಳಿಕ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತೈಲವನ್ನು ಕುಡಿದನಂತರ ಕಟ್ಟನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಾಂಸಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿಸ್ನೇಹವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಿದನಂತರ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಸುಖವಾಗುವುದು. ಘೃತಾದಿ ಸ್ನೇಹಗಳನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವವರಿಗೂ ಬಾಲರು, ವೃದ್ಧರು, ಸುಕುಮಾರರು, ಮತ್ತು ನಾಜೂಕು ಪ್ರಕೃತಿಯುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ತೃಷಾರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಕೇವಲ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು.

ಸ್ನೇಹವಿಲ್ಲದೆ ಯವಾಗುವಿನಿಂದ ಕೂಡಲೆ ಆಗುವ ಸ್ನೇಹನ-- ಎಳ್ಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ನೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಗಂಜಿಯಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅದು ಯವಾಗು ಎನಿಸುವುದು. ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸದ್ಯಃ ಸ್ನೇಹನವಾಗುವುದು. ಶುದ್ಧ ಸ್ನೇಹಪಾನವು ಸೇರದವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಧಾರೋಷ್ಣವಾದ ಹಾಲಿನಿಂದ ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧಾತು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು—ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಆ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೆ ಶರೀರದ ಧಾತುಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವು.

ಮಿಥ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ಎಂದರೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಾದಿ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ, ಕಫಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸ್ನೇಹವು ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಮಲಾವರೋಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಸಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ದೋಷವು ದೂರವಾಗುವುದು. ಅಜೀರ್ಣದ ಸಂಶಯವು ತೋರಿದ ಕೂಡಲೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತೇಗು ಬಂದು ಅಜೀರ್ಣವು ದೂರವಾಗುವುದು. ಪಿತ್ತಪ್ರಕೃತಿಯ ಮನುಷ್ಯರು ಸ್ನೇಹ ಪಾನಮಾಡಿದಾಗ ಅವರ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದು. ಆದರ ಶಮನಾರ್ಥವಾಗಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೂ ದೂರವಾಗುವುದು. **ನೋಡವಿರುವ ದಿನ ಸ್ನೇಹಪಾನವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಮಾಡಿಸ ಕೂಡದು.**

ಸ್ನೇಹಪಾನಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯರು—ಅಗ್ನಿಯು ಅತಿ ಮಂದ ಅಥವಾ ಅತಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವವರಿಗೂ, ಅತಿ ಸ್ಥೂಲ ಅಥವಾ ಕೃಶರಾಗಿರುವವರಿಗೂ, ಉರುಸ್ತಂಭ, ಅತಿಸಾರ, ಆಮದೋಷ, ಗಲರೋಗ, ವಿಷ, ಉದರ, ಮೂರ್ಛೆ, ವಾಂತಿ, ಅರುಚಿ, ಕಫ, ತರುಣಜ್ವರ, ತೃಷೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮದ್ಯ ವಿಕಾರ ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೂ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ, ನಸ್ಯ ಬಸ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿರೇಚನಗಳನ್ನಿತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಸ್ನೇಹಪಾನವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಿಸಕೂಡದು.

ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದುದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು—ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಅನುಲೋಮನವಾಗುತ್ತ ತನ್ನ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೋಗುವುದು, ಅಗ್ನಿ ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುವುದು, ಮಲವು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವುದು, ಶರೀರವು ಮೃದುವೂ ಸ್ನಿಗ್ಧವೂ ಆಗುವುದು. ಗ್ಲಾನಿಯು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಘೃತಾದಿ ಸ್ನೇಹ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪದ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರವು ಲಘುವೂ ಇಂದ್ರಿ

ಯಗಳು ನಿರ್ಮಲವೂ ಆಗುವವು. ರುಕ್ಷ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇದರಿಂದ ವಿಪರೀತವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು. ಅತಿಸ್ನೇಹಪಾನದಿಂದ ಅನ್ನದ್ವೇಷವುಂಟಾಗುವುದು, ಜೊಲ್ಲುಸುರಿಯುವುದು, ಗುದದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದು, ಕಣ್ಣು ಭಾರವಾಗುವುದು, ಅತಿಸಾರ, ಶರೀರವು ಹಳದಿವರ್ಣವಾಗುವುದು—ಇವುಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು. ಒಂದು ಸೇರು ನೀರನ್ನು ೧ ಪಾವಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಇಂಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಶಮನಾರ್ಥವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. **ಸ್ನೇಹ ಸೇವನದಿಂದ ಗುಣಗಳು**—ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುವುದು, ಕರುಳುಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುವವು, ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರಸಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು ಪುಷ್ಟವಾಗುವುವು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೃಢತೆಯು ಲಭಿಸುವುದು, ಮನುಷ್ಯನು ಜರಾರಹಿತನಾಗುವನು, ಬಲ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತನಾಗಿ ನೂರು ವರುಷಗಳು ಬಾಳುವನು.

ಸ್ನೇಹಪಾನಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪಥ್ಯ—ಸ್ನೇಹಪಾನಮಾಡುವವರು ಅತಿ ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಅವರೋಧವನ್ನೂ ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆಯನ್ನೂ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ಕಫ ಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ರುಕ್ಷ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಕೂಡದು, ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು. ವಿಶೇಷ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿರುವ ಸುರವಾ, ಅದರಿಂದ (ಸುರವಾದಿಂದ) ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ, ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ಗಂಜಿ, ಸ್ನೇಹ (ತುಪ್ಪ) ಕಾಕಂಬಿಯುಕ್ತವಾದ ಪದಾರ್ಥ, ಎಳ್ಳು ಸೇರಿಸಿರುವ ಕಿಚಡಿ, ತುಪ್ಪ ಸೇರಿರುವ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಹಾಲು ಅಟ್ಟಿಸಿ ಮಾಡಿರುವ ಪಾಯಸ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿರುವ ಮೊಸರಿನ ತಿಳಿ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ವಸಾ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜೆ-ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದನ್ನೂ ಎಂಟೆಂಟು ತೊಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ೮ ತೊಲೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು—ಇವು ಏಳು ಯೋಗಗಳೂ ಸದ್ಯಃ ಸ್ನೇಹನವನ್ನು ಮಾಡುವವು. ಸರ್ವಲಕ್ಷಣಯುಕ್ತವಾದ ಸ್ನೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣವಿರುವುದು.

ವಿರೇಚನವಿಧಿ

ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಆಯಾ ಕಾಲ ಧರ್ಮಪ್ರಭಾವವನ್ನರಿಯದೆ, ತಾವು ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಏಕ ಪ್ರಕಾರವಾದ ವಿರೇಚಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದವರಿಗೆ ಕೊಡುವದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಋತುಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಇಂದ್ರಿಯ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಆಯಾ ಋತುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿವಿಧ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಿರುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದೆ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮನುಷ್ಯರು ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿಗೋಸುಗ ವಿರೇಚನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿರುವಾಗ ಶೋಧನ (ವಮನ, ವಿರೇಚನ) ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ಆಮ ಜನ್ಯ ರೋಗ, ಉದರ ರೋಗ, ಅಧ್ಮಾನವಾಯು (ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ) ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿರೇಚಕವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ವಾಯು, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ದೋಷಗಳು ಲಂಘನ (ಉಪವಾಸ) ಅಥವಾ ಪಾಚಕ ಉಪಚಾರಗಳಿಂದ ಶಮಿಸಿದರೂ ಮತ್ತೆ ಅವು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವ ದೋಷವನ್ನು ವಮನ ಮತ್ತು ವಿರೇಚನವೆಂಬ ಶೋಧನದಿಂದ ಹೊರದೂಡಲಾಗಿದೆಯೊ ಅಂತಹ ದೋಷವು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶೋಧನವನ್ನಿತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷವನ್ನು ಸಮೂಲವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು.

ವಿರೇಚನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರಾದವರು—ಜೀರ್ಣಜ್ವರ, ವಿಷದೋಷ, ವಾತರಕ್ತ, ಭಗಂದರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಉದರ ಗ್ರಂಥಿ, ಹೃದ್ರೋಗ,

ಅರೋಚಕ, ಯೋನಿಯೋಗ, ಮೋಹ, ಗುಲ್ಮ, ಕಾಮಾಲೆ, ವ್ರಣ, ವಿದ್ರಧೀ, ವಾಂತಿ, ವಿಷೂಚೀ, ವಿಸ್ಫೋಟ, ಕುಷ್ಠ, ಕರ್ಣರೋಗ, ನಾಸಾರೋಗ, ಮಸ್ತಕರೋಗ, ಮುಖರೋಗ, ಗುದರೋಗ, ಶಿಶ್ನರೋಗ, ಯಕೃತ್ ರೋಗ, ಬಾವು, ನೇತ್ರರೋಗ, ಜಂತುವಿಕಾರ, ಕ್ಷಾರಜನ್ಯ ವಿಕಾರ, ವಾಯುರೋಗ, ಶೂಲ, ಮೂತ್ರಾಘಾತ.—ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗವು ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿದ್ದರೂ ಭೇದಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ **ಅಯೋಗ್ಯರಾದವರು**—ಬಾಲಕರು, ವೃದ್ಧರು, ಸ್ನೇಹಪಾನಾದಿಗಳಿಂದ ಅತಿ ಸ್ನಿಗ್ಧರಾದವರು ಉರಃಕ್ಷತದಿಂದ ಕ್ಷೀಣರಾದವರು, ಭಯಪೀಡಿತರು, ಶ್ರಮದಿಂದ ಬಳಲಿರುವವರು, ತೃಷೆಯಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು, ಶರೀರದಿಂದ ಸ್ಥೂಲರು, ನವಜ್ವರಯುಕ್ತರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆಗತಾನೆ ಬಾಣಂತಿಯಾಗಿರುವವರು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿರುವವರು, ಮದಾತ್ಯಯ ಪೀಡಿತರು, ಶಲ್ಯಗಳಿಂದ (ಎಂದರೆ ಮುಳ್ಳು, ಉಗುರು, ಮಳೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಸ್ತ್ರದ ಭಾಗ—ಇವುಗಳನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಳ್ಳವರು) ಪೀಡಿತರಾದವರು—ಇವರಿಗೂ ನಿರ್ಬಲರಿಗೂ ಭೇದಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು.

ಜಠರ ಲಕ್ಷಣ :—ಯಾವ ಜಠರಾಂಶದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದೊ ಅದು ಮೃದುವೆನಿಸುವುದು. ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಕಫವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದೊ ಅದು ಮಧ್ಯಮವೆನಿಸುವುದು. ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದೊ ಆ ಜಠರಾಂಶವು ಕ್ರೂರವೆನಿಸುವುದು. ಕ್ರೂರ ಜಠರಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು ; ಸುಖವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೃದು ಜಠರಕ್ಕೆ ಮೃದು ಔಷಧಿಯ ಅಲ್ಪ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಧ್ಯಮ ಜಠರಗಳಿಗೆ ಮಧ್ಯಮ ಔಷಧದ ಮಧ್ಯಮ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನೀಯಬೇಕು. ಕ್ರೂರ ಜಠರಗಳಿಗೆ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಔಷಧದ ತೀಕ್ಷ್ಣ (ಉತ್ತಮ) ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ವಿಧಿಸಿದೆ. **ಔಷಧ ಯೋಜನೆ :**—ಮೃದು ಜಠರಗಳಿಗೆ ಕರಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಾಲು, ಹರಳೆಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ವಿರೇಚನವಾಗುವುದು.

ಮಧ್ಯಮ ಜಠರಗಳಿಗೆ-ತಿಗಡೆ (ನಿಶೋತ್ತರ), ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ, ಕಕ್ಕೆಕಾಯಿಯ ತಿರುಳು ಈ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು. ಕ್ರೂರ ಜಠರಗಳಿಗೆ ಮುಳ್ಳುಗಳ್ಳಿ ರಸ, ಮುಳ್ಳುಮದಗಣಕೆ (ಗೊಳಗೊಳಕೆ), ಜೇಪಾಳ ಬೀಜ ಇವುಗಳಿಂದ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು.

ವಿರೇಚನ ಮಾತ್ರೆ :—ಭೇದಿಯು ಮೂರುಬಾರಿ ಆಗಿ, ಕಡೆಯ ಭೇದಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಫವು ಬಿದ್ದರೆ, ಅದು ವಿರೇಚನದ ಉತ್ತಮ ಮಾತ್ರೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಎರಡುಬಾರಿ ಭೇದಿಯಾದರೆ ಅದು ಮಧ್ಯಮ ಮಾತ್ರೆಯೆನಿಸುವುದು.

ಕಷಾಯ ಪರಿಮಾಣ :—ಭೇದಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ವಿರೇಚಕ ಔಷಧಿಗಳ ೮ ತೊಲೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾನವೆಂತಲೂ, ನಾಲ್ಕು ತೊಲೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮಧ್ಯಮ ಮಾನವೆಂತಲೂ, ಎರಡು ತೊಲೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕನಿಷ್ಟ ಮಾನವೆಂತಲೂ ಎನಿಸುವುದು. (ಈ ಮಾನವು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ್ದಾಗಿದೆ. ಈಗ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು.) **ಕಲ್ಕಾದಿಗಳ ಮಾನ :**—ಭೇದಿ ಔಷಧದ ಕಲ್ಕ, ಮೋದಕ ಮತ್ತು ಚೂರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೊ ಅದನ್ನು ಒಂದು ತೊಲೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ರೋಗದ ತಾರತಮ್ಯವರಿತು ಎರಡು ತೊಲೆಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪಿತ್ತಾದಿಗಳಿಗೆ ವಿರೇಚಕಗಳು :—ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪವಾದಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅಥವಾ ಬಡೇಸೋಪು (ಬೀಜ) ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತಿಗಡೆಯ (ನಿಶೋತ್ತರ) ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಫ ಪ್ರಕೋಪವಾದಾಗ ತ್ರಿಫಲದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾಯುಪ್ರಕೋಪವಾದಾಗ ತಿಗಡೆ (ನಿಶೋತ್ತರ),

ಸೈಂಧಲವಣ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹುಳಿ ರಸದಲ್ಲಿ (ನಿಂಬೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸದಲ್ಲಿ) ಅಥವಾ ಹರಿಣಾದಿಗಳ ಮಾಂಸರಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹರಳೆಣ್ಣೆ ವಿರೇಚನ:—ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮೂರುಭಾಗ ತ್ರಿಫಲ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೇಗ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು.

ಋತುಮಾನದಿಂದ ವಿರೇಚನ ವಿಧಿ:—ತಿಗಡೆ (ನಿಶೋತ್ತರ), ಕೊಡಸಿಗನ ಬೀಜ (ಇಂದ್ರಯವ), ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ **ವರ್ಷಋತುವಿ** ನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (೨) ತಿಗಡೆ, ಧಮಾಸಾ (ಧನ್ವಾಯಸ), ಜೇಕಿನ ಗಡ್ಡೆ (ಮುಸ್ತಾ), ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆ, ಬಾಳದಬೇರು, ಬಿಳಿಯಚಂದನ ಮತ್ತು ಜೇಷ್ಟ ಮಧು–ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಷರಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ **ಶರದೃ ತು**ವಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಶೀತಲ ವಿರೇಚಕ. (೩) ತಿಗಡೆ, ಚಿತ್ರಕ, ಅಗಳುಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ. ದೇವದಾರು, ಬಜೆ, ಮುಳ್ಳುಮದಗುಣಿಕೆ (ಹೇಮಕ್ಷೀರಿ) ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, **ಹೇಮಂತ ಋತು**ವಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೪) ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧಲವಣ, ಕರಿ ತಿಗಡೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ತಿಗಡೆ ಈ ಐದು ಔಷಧಿಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು **ಶಿಶಿರ** ಮತ್ತು **ವಸಂತಋತು**ಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ನೆಕ್ಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು. (೫) ತಿಗಡೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಸಮಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ **ಗ್ರೀಷ್ಮಋತು**ವಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಭಯಾದಿಮೋದಕ—ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ವಾಯ ವಿಳಂಗ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮೂಲ, ದಾಲಚೀನಿ, ಬಜೆ, ಇವು ಒಂದೊಂದು ಭಾಗ, ದಂತಿಮೂಲ ಎರಡು ಭಾಗ, ತಿಗಡೆ ಎಂಟು ಭಾಗ, ಈ ಪ್ರಕಾರ

ವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ೬ ಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲೆ ಪರಿಮಾಣದ ಗುಳಿಗೆ (ಮೋದಕ) ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಡಬೇಕು. ಜುಲಾಬಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲಿ ೧ ಮೋದಕವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಭಕ್ಷಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದೊಳಗಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ ಬಿಸಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಈ ಮೋದಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಹಾರ, ಪಾನ, ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಯಮಿತರೀತಿಯಿಂದಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಈ ಮೋದಕವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷಮಜ್ವರ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಕೆಮ್ಮು, ಭಗಂದರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳೆಗಳು, ಕುಷ್ಠ, ಗುಲ್ಮ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗಲಗಂಡ, ವ್ರಣ, ವಿದಾಹ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮೇಹ, ರಾಜಯಕ್ಷ್ಮ, ನೇತ್ರರೋಗ, ವಾಯುರೋಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ, ಅಶ್ಮರೀ (ಮೂತ್ರಕಲ್ಲು) ; ಬೆನ್ನು, ಪಕ್ಕೆ, ಮಂಡಿ, ಸೊಂಟ, ಸೊಂಟದ ಮುಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಉದರಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವಾಯುಪೀಡೆ ಈ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ದೂರವಾಗುವವು. ಇದಕ್ಕೆ **ಅಭಯಾದಿ ಮೋದಕ**ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲು ಕೂಡ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು. ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ರಸಾಯನವಾಗಿದೆ.

ಬಾಹ್ಯೋಪಚಾರ–ಮನುಷ್ಯನು ಜುಲಾಬಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡನಂತರ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಕೊಂಚ ಸುಗಂಧ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮೂಸಿ, ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಸುಖವಾಗಿ ರೇಚನವಾಗುವುದು. ಜುಲಾಬಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡನಂತರ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಬಾರದು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವು ಉತ್ಪನ್ನವಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಕೂಡದು. ನಿದ್ದೆಮಾಡಬಾರದು. ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೇ ಕೂಡದು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಗುರು

ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜುಲಾಬು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು.

ಭೇದಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬೀಳುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ವಾಂತಿಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಔಷಧ, ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳು, ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ವಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬೀಳುವವೊ, ಅದರಂತೆಯೇ ಜುಲಾಬಿಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಮಲ, ಪಿತ್ತ, ಔಷಧ, ಮತ್ತು ಕಫವು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರ ಬೀಳುವವು. **ಭೇದಿಯಾಗದಿರುವುದರಿಂದಾಗುವ ಪೀಡೆ**—ಭೇದಿ ಔಷಧ ವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ನಾಭಿ ಸ್ತಬ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮಲ ಮತ್ತು ವಾಯುಗಳ ಅಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಮೈಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆ, ಜಡತ್ವ, ದಾಹ, ಅರುಚಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ತಲೆ ತಿರುಗು, ವಾಂತಿ— ಈ ಪೀಡೆಗಳುಂಟಾಗುವವು. **ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಶಮನ**-ಔಷಧಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪಾಚಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಆಮವನ್ನು ಪಚನಮಾಡಿ, ಘೃತಾದಿ ಸ್ನೇಹಪಾನದಿಂದ ಜಠರವನ್ನು ಸ್ನಿಗ್ಧಮಾಡಿ, ಮತ್ತೆ ಅವನಿಗೆ ಭೇದಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಭೇದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಉಪದ್ರವಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗಿ, ಶರೀರವು ಹಗುರವಾಗುವುದು. **ಭೇದಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳು**—ವಿರೇಚನದ ಅತಿಯೋಗವಾದರೆ (ಹೆಚ್ಚು ಭೇದಿಯಾದರೆ) ಮೂರ್ಛೆ ಗೂದೆ ಹಾಯುವುದು, ನೋವು—ಈ ಉಪ ದ್ರವಗಳಾಗುವವು. ಮತ್ತೆ ಭೇದಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಫವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊರ ಬೀಳುವುದು ಮಾಂಸವನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಂತೆ ಅಥವಾ ಮೇದಸ್ಸಿನಂತೆ, ಅಥವಾ ನೀರಿನಂತೆ ರಕ್ತವು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದು. **ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಉಪಾಯ**—ಭೇದಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗಿ ರಕ್ತವು ಬೀಳಲಾರಂಭಿ ಸಿದ್ದರೆ, ಆ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಒರಸಬೇಕು ಮತ್ತು

ಕಲಗಚ್ಚಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅವನಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಂತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಮಾವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸೌವೀರದಲ್ಲಿ (ಯವವನ್ನು ಹರಿದು, ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಗಂಜಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಮೂರುನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೌವೀರ ಎನ್ನುವರು. ಸೌವೀರವೆಂದರೆ ಗಂಜಿಯೆಂದು ಬೇರೆ ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ) ಅರೆದು ಕಲ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಾಭಿಯಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಲೂ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಭೋಜನಮಾಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಥವಾ ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕ (ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ದಾಳಿಂಬ, ಅಂಜೂರ ಮುಂತಾದವನ್ನು) ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಭೇದಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆದುದರ ಲಕ್ಷಣ—ಅದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಗುರತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ವಾಯುವು ಸ್ವಮಾರ್ಗ ಗಮನಮಾಡುವುದು—ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿದರೆ ಆಗ ಅದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಿರುವುದೆಂದರಿತು, ರಾತ್ರಿ ಪಾಚಕವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. **ವಿರೇಚನೆಯ ಫಲ**—ಮನುಷ್ಯನು ಜುಲಾಬಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಬಲಬರುವುದು. ಬುದ್ಧಿಯು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುವುದು. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುವುದು. ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಧಾತುವೂ ತಾರುಣ್ಯಾದಿಗಳೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವವು. **ಭೇದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ವರ್ಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು**—ಭೇದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಮೇಲೆ, ಭೇದಿಯು ಎಷ್ಟುಸಾರಿಯಾಗಿರುವುದೆಂಬ ಮಾನದಿಂದ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ವಿಶೇಷ ಗಾಳಿ, ತಣ್ಣೀರು, ತೈಲಾಭ್ಯಂಗನ, ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವ ವಸ್ತು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮೈಥುನಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ಪಥ್ಯ—ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಹುಗ್ಗಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಗಂಡೂಷ ಮತ್ತು ಕವಲ ವಿಧಿ

ಬಾಯಿ ತುಂಬುವಂತೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲಾಗದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ದ್ರವವಸ್ತುವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು **ಗಂಡೂಷ**ವೆನಿಸುವುದು. ಗಂಡೂಷವು ಸ್ನಿಗ್ಧ (ಸ್ನೈಹಿಕ), ಶಮನ, ಶೋಧನ ಮತ್ತು ರೋಪಣ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯುದಾಗಿರುವುದು. ಕವಲ ವಿಧಿಯೂ ಅದರಂತೆಯೆ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯಾಗಿರುವುದು. ಸ್ನಿಗ್ಧವೂ ಉಷ್ಣವೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ **ಸ್ನೈಹಿಕ** ಗಂಡೂಷವಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು **ವಾತವಿಕಾರಕ್ಕೆ** ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಮಧುರವೂ ಶೀತವೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ **ಶಮನ** (ಪ್ರಸಾದನ) **ಗಂಡೂಷ**ವಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು **ಪಿತ್ತವಿಕಾರಕ್ಕೆ** ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಕಟು, ಅಮ್ಲ, ಲವಣ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ **ಶೋಧನ ಗಂಡೂಷ**ವಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು **ಕಫವಿಕಾರಕ್ಕೆ** ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಕಷಾಯ, ತಿಕ್ತ, ಮಧುರ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ **ರೋಪಣ ಗಂಡೂಷ**ವಾಗುವುವು. ಅದನ್ನು **ವ್ರಣಕ್ಕೆ** ಯೋಜಿಸಬೇಕು.

ಗಂಡೂಷ ಕವಲಗಳ ಲಕ್ಷಣ—ಹೇಳಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಷಾಯ, ರಸ ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ರವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಾ ಹೊರಕ್ಕೆ ಉಗಿದುಬಿಡುವುದು ಗಂಡೂಷವೆನಿಸುವುದು. ಹೇಳಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಲ್ಕವನ್ನೇ (ಚಟ್ಟಣಿಯಂತೆ ಅರೆದು) ಮಾಡಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೂ ತಿರುಗಿಸಲು ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಕವಲವೆನಿಸುವುದು. ಗಂಡೂಷ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ೬ ಮಾಸೆಯಷ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಕವಲದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಕಲ್ಕಕ್ಕೆ ೧೦ ಮಾಸೆಯಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕು.

ವಯಸ್ಸು, ಮತ್ತು ಪರಿಮಾಣ—**ಐದು ವರುಷ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ** ಗಂಡೂಷ, ಕವಲ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಸಾರಣ ಎಂದರೆ ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆಕ್ಕುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. **ಐದು ವರುಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು.** ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವಸ್ಥಚಿತ್ತನಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹಣೆ, ಗಂಟಲು, ಕೆನ್ನೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆವರು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಮರ್ದಿಸಿ ದೋಷನಾಶಕವಾದ ಮೂರು ಐದು ಅಥವಾ ಏಳು ಗಂಡೂಷವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಫದಿಂದ ಬಾಯಿ ತುಂಬಿ ಒರುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ ದೋಷಗಳ ಛೇದನವಾಗುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೂಗುಗಳಿಂದ ಸ್ರಾವವು ಹೊರಡುವವರೆಗೆ ಗಂಡೂಷವನ್ನು ಧಾರಣಮಾಡಿರಬೇಕು.

ಗಂಡೂಷ ವಿಧಿಗಳು—ಎಳ್ಳಿನ ಕಲ್ಕದ ನೀರು, ಹಾಲು, ಅಥವಾ ಘೃತಾದಿ ಸ್ನೇಹ ಅಥವಾ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ಗಂಡೂಷವು **ಸ್ನೈಹಿಕ**ವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಎಳ್ಳು, ನೀಲಿ ಕಮಲ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಹಾಲು—ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರಸಿ ಗಂಡೂಷವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಗಡ್ಡ ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ದಾಹವು (ಉರಿಯು) ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ **ಶಮನ ಗಂಡೂಷ**ವೆಂದು ಹೆಸರು. **ಮಧು ಗಂಡೂಷ**ವನ್ನು ಧಾರಣ ಮಾಡಿದಾಗ ಮುಖವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಉರಿಯು ಮಾಯವಾಗುವುದು. ತೃಷೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಬಾಯಿಯು ವಿಷದಿಂದ ಅಥವಾ ಕ್ಷಾರದಿಂದ ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಬೆಂದಿರುವಾಗ **ತುಪ್ಪ** ಅಥವಾ **ಹಾಲಿನ ಗಂಡೂಷ**ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೈಂಧಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಂಡೂಷವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು **ತೈಲ ಗಂಡೂಷ**ವೆನಿಸುವುದು. ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು ಅಥವಾ ಆರುವುದಕ್ಕೆ **ಗಂಜಿಯ ಗಂಡೂಷ**

ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಫದ ಪ್ರಕೋಪವಾದಾಗ ಸೈಂಧಲವಣ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಅದರ ಗಂಡೂಷವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು **ಸೈಂಧವಾದಿ ಗಂಡೂಷ**ವೆನಿಸುವುದು. ಕಫ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತಗಳ ಪ್ರಕೋಪವಾದಾಗ ತ್ರಿಫಲದ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ **(ತ್ರಿಫಲ) ಗಂಡೂಷ**ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ತ್ರಿದೋಷಜನ್ಯವಾದ ಮುಖ ಪಾಕ (ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು) ದಲ್ಲಿ ಮರದರಸಿನ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಧಮಾಸಾ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ ಆರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದರ ಗಂಡೂಷವನ್ನು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ **(ದಾರ್ವ್ಯಾದಿ ಗಂಡೂಷ**) ದಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಜನ್ಯ ಮುಖಪಾಕವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಕವಲದ ಔಷಧಗಳು—ಗಂಡೂಷಕ್ಕೆ ಹೇಳಿರುವ ಔಷಧಗಳಿಂದಲೆ ಪ್ರತಿ ಸಾರಣ (ಎಂದರೆ ಆ ಔಷಧಗಳ ಲೇಹ, ಕಲ್ಕ ಅಥವಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಖರೋಗದಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚೀಪುವುದು) ಮಾಡ ಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದೇ ಔಷಧಗಳ ಕವಲವನ್ನು ಧಾರಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಾದಾಳದ ಹಣ್ಣಿನ ಕೇಸರ, ಸೈಂಧವ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಈ ಔಷ ಧಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಕವಲವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಬಾಯಿಯ ಜಡತ್ವ, ಕಫವಾಯುವಿನಿಂದಾದ ಅರುಚಿ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು. ಇದಕ್ಕೆ **ಮಾತುಲಂಗಾದಿ ಕವಲ**ವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಪ್ರತಿಸಾರಣ ಸ್ವರೂಪ—ಕಲ್ಕ, ಅವಲೇಹ, ಚೂರ್ಣ—ಈ ಭೇದ ಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಸಾರಣವು ಮೂರು ಬಗೆಯದಾಗುವುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಯಿ ಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ರೋಗಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಆಯಾ ಔಷಧಿಗಳ ಕಲ್ಕಾದಿ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಯಾ ರೋಗಕ್ಕನು

ಸಾರವಾಗಿ ಚೀಪುವುದು ಪ್ರತಿಸಾರಣವೆನಿಸುವುದು. ಕೋಷ್ಟ, ಮರದರಿಸಿನ, ಧಾತಕೀಪುಷ್ಪ, ಅಗಳು ಶುಂಠಿ, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ, ಅರಿಸಿನ, ಮುಸ್ತಾ (ಜೇಕಿನ ಗೆಡ್ಡೆ), ಲೋಧ್ರ ಮತ್ತು ತೇಜಬಲ—ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆಲ್ಲ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು, ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ರಕ್ತಬೀಳುವುದು, ದವಡೆಯ ಬಾವು, ಉರಿ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು. ಗಂಡೂಷ, ಕವಲ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಸಾರಣಗಳ **ಹೀನಯೋಗ** (ಅಲ್ಪಯೋಗ) ವಾಗಿರುವಾಗ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚುವುದು, ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮಧುರಾದಿ ರಸಗಳ ಜ್ಞಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅರುಚಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಗಂಡೂಷಾದಿಗಳ **ಅತಿಯೋಗ**ವಾದರೆ ಬಾಯಿ ಹಣ್ಣಾದಂತೆ ಆಗುವುದು. ಬಾಯಿಗೆ ಜಡತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದು, ಗ್ಲಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಗಂಡೂಷಾದಿಗಳ **ಸಮಯೋಗ**ವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಶುದ್ಧಿ ಆದಾಗ ವ್ಯಾಧಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಸಂತುಷ್ಟವಾಗಿರುವುದು. ಮುಖಕ್ಕೆ ಲಘುತ್ವವೂ, ಶುಭ್ರತೆಯೂ ಲಭಿಸುವವು, ಮತ್ತೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಬಸ್ತಿವಿಧಿ—ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಬಸ್ತಿವಿಧಿಯು ವೈದ್ಯರಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಂದ ಆಚರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗೃಹವೈದ್ಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ (ಪ್ರಕರಣ ೧೧) ಹೇಳಿರುವ ವಿಧಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಾಕಾಗಿದೆ.

ಸ್ವೇದವಿಧಿ, ವಮನವಿಧಿ, ಸಿರಾವ್ಯಧೆ, ಅಗ್ನಿರಕ್ಷೆ (ದಾಹವಿಧಿ), ನಸ್ಯವಿಧಿ, ಧೂಮಪಾನವಿಧಿ, ಲೇಪನವಿಧಿ ಇವುಗಳ ಬಗೆಯೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅನೇಕವಾಗಿಯೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳೂ ವಿವಿಧವಾಗಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತಿಲ್ಲದೆಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ವಿಧಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ತಿಳಿಯದವರು ಅಂತಹ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಕೂಡದು.

ಉಪಸಂಹಾರ

ವಾಚಕ ವಾಚಕಿಯರೆ, ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೆ ಬದುಕಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿ ಅದರಂತೆ ಆಚರಿಸುವವರು ಹಲವರು. ಆದರೆ ಬದುಕಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವು ಬೇಕೊ ಅಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದಿರುವವರು ಕೆಲವರು. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನರಿತು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯವರಿಗೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿರುವರು. ಏಕೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಅವರಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹರು ಅನೇಕ ಕ್ಷುದ್ರರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದಲೂ, ಪರಿಶಿಷ್ಟ (ಅ) ದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಿತ್ಯಾಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀವೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರಂತೆ ಆಚರಿಸಿದರೆ, ಕ್ಷುದ್ರರೋಗಗಳಿಂದ ನೀವು ದೂರವಾಗಿರುವಿರೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಜ್ಞಾಪಕವಿರಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳು—ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗದ ಹೊರತು ಊಟಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪು. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅನ್ನವು

ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಪಚನಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಅದು ಸಿದ್ಧ ವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಕೂಡದು. ವರ್ಜ್ಯವೆಂದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆಹಾರ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನರಿತು ಕೊಂಡಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಮಾಣವನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೂ ಪರೀ ಕ್ಷಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವಾಗ ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿ ಗಳಿಂದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ರಸವು (ಜೊಲ್ಲು) ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ಅದನ್ನೂ ರಸವಾಗಿಮಾಡಿ ಮುಂದೂಡುವುದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಯೊಳಗಿನ ಬೇರೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅದು ರಕ್ತಗತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವವು.

ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿದು ಊಟಮಾಡಿದನಂತರ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಾತ್ವಿಕ ಸಮಾಧಾನವು ತೋರುವುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಜೀವನವೂ ಆಯುಷ್ಯವೂ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗುವವು. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸತ್ಕಾ ರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಆನಂದದಿಂದ ಸಿದ್ಧರಾಗುವಿರಿ.

ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅನ್ನವು ರುಚಿಸುವುದೊ, ಅದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವೂ ಪೋಷಕವೂ ಆಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದೊ ಅಂತಹ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು.

ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿರುವ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವಂತಹ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾ ರ್ಥಗಳು ನಾಲಿಗೆಗೆ ವಿಶೇಷ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಪಾಯಕಾರಕವಾಗಿವೆ.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಅಪವಾದಗಳಾಗಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದರೆ, ಅಧಿಕ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳೂ ಅಪಾಯಕಾರಕವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯರುಚಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಗುಣ ಇವುಗಳನ್ನರಿತು ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ತೃಷೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆದಂತೆ ನಿಮಗೆ ಆಹಾರಪಾನಗಳು ರುಚಿಸುವುದೇ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವುದು. **ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳೆ ನಿಮಗೆ ಆಹಾರಪಾನಗಳು ಬೇಕಾಗಿವೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಯಂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ** ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ. ಅವುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರವೂ ರುಚಿಸಲಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರವು ನಿಮಗೆ ರುಚಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಗ ಅನ್ನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ತುಪ್ಪವಿಲ್ಲದ ರೊಟ್ಟಿಯೆ ನಿಮಗೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದು.

ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಬಿರಿಯುವಂತೆ ಊಟಮಾಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವು ಬೇಕೆಂದಿರುವಾಗಲೆ ಎದ್ದುಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿಂದು, ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನವಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಾಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು.

ಒಂದೇ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪಕ್ವಾನ್ನವನ್ನು ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೂ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುವಂತೆ ಉಂಡು ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ನೀವು ಮಿತಭೋಜನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಲೆತ್ನಿಸಿರಿ. ಅದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಡಿರಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಂದು ಮೇಣದಂತಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದು ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವಂತೂ ನಿಸ್ಸಾರವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಮಿಲ್ಲು ಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಮೆರಗುಕೊಟ್ಟಿರುವ (Polished) ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷ ಕಾಂಶವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೆತ್ನಿಸಿರಿ. ಮಿಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟು ರವೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟು ರವೆಗಳು ಉತ್ತಮವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಮೂಸಂಬಿ, ಹೇರಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾದಾಳದಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೆತ್ನಿಸಿರಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾ ರಿಸಿದ ಷರಬತ್ತುಗಳನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಮೇದಸ್ಸು (Fat) ಬೆಳದಿರುವವರಿಗೆ ಇವುಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಹಿತವೂ ಆಗುವುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಮಲಶುದ್ಧಿಯೂ ಮೂತ್ರಾಶಯ ಶುದ್ಧಿಯೂ ಆಗುವುದು. ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವವರು ಇವುಗಳ ರಸವನ್ನಲ್ಲದೆ, ತಿರುಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ನಿಂಬೆಯ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮಲಶುದ್ಧಿಕಾರಕವಾಗಿರುವವು.

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮಿಂಟ್, ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಮೊದ ಲಾದ ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಉತ್ತತ್ತಿ ಪೆಂಡಖರ್ಜೂರ, ಬೀಜದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಕರಿಯದು ಅಥವಾ ಕೆಂಪದು (Currants) ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ

ಯಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿರುವ ಮಿಠಾಯಿಗಳಿಂದ ವಿಷವು ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದೆಂದು ಈಗ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯರೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿರುವರು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ತೇಜಕ ಪೇಯಗಳನ್ನೆಂದಿಗೂ ಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಕೂಡದು. ನೀವೂ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದರಿಂದ ದೂರರಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವರಿಗೆ ಎಳನೀರನ್ನು ಪೇಯವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಅಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್ ಎಂಬ ಪೋಷಕ ವಸ್ತುವು ಇದರಿಂದಲೂ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಿಂದಲೂ ಲಭಿಸುವುದು. ಮತ್ತೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ೨-೪ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬರಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಶಾಂತಿಯನ್ನೂ ಸಮಾಧಾನವನ್ನೂ ಹೊಂದುವುದು ಇಷ್ಟಕರವಾದುದು. ಇದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಿಂದಲೂ ಹಿತವಾಗುವುದು.

ಸರ್ವೇಽಪಿ ಸುಖಿನಃ ಸನ್ತು ಸರ್ವೇಸನ್ತು ನಿರಾಮಯಾಃ |
ಸರ್ವೇ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯನ್ತು ನಕಶ್ಚಿತ್ ದುಃಖಮಾಪ್ನುಯಾತ್ ||

ಪರಿಶಿಷ್ಟ—(ಅ)

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾರಜನಕ(ಪ್ರೊಟೀನ್ಸ್), ಕೊಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಟ, ಸಕ್ಕರೆ. ಉಷ್ಣತಾಂಶ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪರಿಮಾಣ ಪಟ್ಟಿ. (ಒಂದು ಔನ್ಸಿಗೆ ೨॥ ತೊಲೆ ತೂಕವಾಗುವುದು). ಸ್ವ=ಸ್ವಲ್ಪ. ಸಾ=ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮ=ಮಧ್ಯಮ. ವಿ=ವಿಶೇಷ. ೦=ಏನೂ ಇಲ್ಲ.ಏನೂ ಇಲ್ಲದೆ ಬರಿ .... ಚುಕ್ಕಿ ಹಾಕಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು		ಸಾರಜನಕ (ಮಾಂಸವರ್ಧಕ) ಅಂಶ ಗ್ರಾಮು	ಸ್ನೇಹ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಮು	ಪಿಷ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ ಗ್ರಾಮು	ಉಷ್ಣತಾಂಶ (calories) ಡಿಗ್ರಿ C	ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು			
						ಎ.	ಬಿ.	ಸಿ.	ಡಿ.
ಧಾನ್ಯಗಳು-ಹಿಟ್ಟು—									
ಅಕ್ಕಿ (ಮೆರುಗು ಹಾಕದಿರುವುದು)	....	೨.೩೦	೦.೦೮೫	೨೨.೩೦	೯೯	ಸ್ವ	ಸಾ	೦	....
,, (ತೊಳೆದದ್ದು)	....	೧.೬೨	೦.೧೫	೨೬.೩೪	೧೧೩	೦	೦	೦	....
,, (ಪಾಲಿಷ್ಡ್) ಮೆರುಗು ಹಾಕಿದ್ದು	....	೧.೭೯	೦.೧೩	೨೬.೦೯	೧೧೩	೦	ಸ್ವ	೦	....
,, (ಕುದುಪಲು)	....	೧.೮೪	೦.೨೨	೨೬.೧೧	೧೧೪	೦	ಸಾ	೦	....
ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ	....	೨.೭೮	೦.೪೬	೨೩.೩೫	೧೦೯	ಸಾ-ಮ	ಮ	೦	....
ನವಣೆ	....	೩.೬೪	೧.೩೮	೧೯.೪೦	೧೦೫	ಸಾ	ಮ	೦	....
ಜೋಳ	....	೨.೯೦	೧.೧೭	೧೯.೭೦	೧೦೧	ಸಾ	ಮ	೦	....
ಬಾರ್ಲಿ	....	೨.೯೭	೦.೬೨	೨೦.೬೦	೧೦೦	ಸಾ	ಮ	೦	....

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು		ಸಾರಜನಕ (ಮಾಂಸವರ್ಧಕ) ಅಂಶ ಗ್ರಾಮು	ಸ್ನೇಹ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಮು	ಪಿಷ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ ಗ್ರಾಮು	ಉಷ್ಣಾಂಶ (calories) ೧ ಔನ್ಸಿಗೆ	ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು			
						ಎ.	ಬಿ.	ಸಿ.	ಡಿ.
ಓಟ್ ಮೀಲ್	....	೩.೩೭	೨.೪೩	೧೯.೮೧	೧೧೫	ಸಾ	ಮ	೦	....
ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ	....	೨.೧೩	೦.೪೮	೨೦.೮೦	೯೬	ಮ	ಮ	೦	....
ಮೈದಾರೊಟ್ಟಿ (ಬ್ರೆಡ್)	....	೨.೦೦	೦.೩೩	೧೪.೮೦	೭೦	೦	ಸಾ	೦	....
ರವೆ	....	೪.೨೦	೦.೬೮	೧೪.೨೦	೮೦	ಸಾ	ವಿ	೦	....
ಅಕ್ಕಿ (ತವುಡು)	....	....	....	....	....	ಸಾ	ಮ	೦	....
ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು—									
ಹಸಿ ಅವರೆ	....	೨.೬೬	೦.೧೧	೬.೪೫	೩೭	ಸಾ	ಮ	ಮ	....
ತಾಜಾ ಫ್ರೆಂಚ್ ಬೀನ್ಸ್	....	೦.೫೪	೦.೦೩	೧.೩೬	೮	ಸಾ	ಮ	ಮ	....
ಬಟಾಣಿ (ಒಣಗಿದ್ದು)	...	೧.೮೫	೦.೧೭	೪.೭೫	೨೮	ಸಾ	ಮ	೦	....
ಬೇಳೆಗಳು	...	೬.೫೦	೦.೯೯	೧೬.೨೦	೧೦೦	ಸಾ	ಮ	೦	....
ಹುರುಳಿ-ಕಡಲೆ-ಕಾಳು	....	೫.೭೦	೧.೩೦	೧೫.೩೦	೯೬	ಸಾ	ಮ	೦	....
ಸೋಯಾಬೀನ್	....	೯.೬೦	೪.೭೦	೯.೫೦	೧೧೯	ಸಾ	ಮ	೦	....
ಹಾಲು-ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು—									
ಹಾಲು (ಹಸು)	....	೦.೯೪	೧.೦೨	೧.೩೬	೧೮	ವಿ	ಮ	ಸಾ	ಸಾ
,, (ಮನುಷ್ಯ)	....	೦.೪೨	೧.೫೦	೦.೭೫	೧೮	ಸಾ-ಮ	ಸಾ	ಸಾ	....

ಹಾಲು(ಕುರಿ)	೧.೫೦	೨.೦೦	೧.೪೧	೩೦	ವಿ	ಸಾ	ಸಾ	ಸಾ
,, (ಮೇಕೆ)	೧.೨೧	೧.೧೩	೧.೨೧	೨೦	ವಿ	ಸಾ	ಸಾ	ಸಾ
,, (ಎಮ್ಮೆ)	೧.೩೫	೨.೧೮	೧.೨೪	೩೦	ವಿ	ಸಾ	ಸಾ	ಸಾ
,, ಕೆನೆ	೦.೭೦	೫.೨೪	೧.೨೭	೫೫	ವಿ	ಸಾ	....	ಸಾ
ಬೆಣ್ಣೆ	೭.೩೫	೮.೮೮	೦.೫೦	೧೧೧	ಮ	ಸ್ವ	....	....
ಮಜ್ಜಿಗೆ	೦.೮೫	೦.೧೪	೧.೩೬	೧೦	ಸಾ	ಸಾ	ಸಾ	....
ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು ...	೦.೯೬	೦.೦೮	೧.೪೪	೧೦	ಸಾ	ಸಾ	ಸಾ	....
ಮೊಸರು	೧.೪೦	೧.೦೦	೦.೮೦	೧೮	ಮ	ಸಾ	ಸಾ	....
ಮಾಂಸ–ಮೊಟ್ಟೆಗಳು—								
ಎತ್ತಿನ ಮಾಂಸ	೬.೨೦	೨.೦೬	....	೪೩	ಸ್ವ	ಸಾ	ಸ್ವ	ಸಾ
ಕುರಿ ,, ...	೫.೯೭	೧.೯೮	....	೪೨	ಸ್ವ	ಸಾ	ಸ್ವ	ಸಾ
ಮೇಕೆ ,, ...	೭.೨೦	೦.೭೫	....	೩೬	೦	ಸಾ	ಸ್ವ	೦
ಹಂದಿಬಾಡು (ಪೋರ್ಕ್)	೬.೦೫	೩.೧೪	....	೫೩	೦	ಸಾ	೦	....
,, (ಬೇಕನ್)	೫.೦೦	೧೫.೨೦	....	೧೫೫	೦	....	....	....
ಪಿತ್ತಾಶಯ	೬.೧೧	೧.೭೦	೦.೭೬	೪೩	ವಿ	ವಿ	ಸಾ	ಸಾ
ಮೂತ್ರಪಿಂಡ	೪.೫೪	೧.೩೬	೦.೦೬	೩೧	ಮ	ಮ	....	....
ಮಿದುಳು	೨.೯೦	೨.೭೭	....	೩೭	ಸಾ	ಮ	....	....
ನಾಲಿಗೆ	೪.೪೧	೫.೪೩	....	೬೭	೦	ಸಾ	....	....
ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಮೀನು	೫.೩೨	೩.೭೦	....	೫೫	ವಿ	ಸಾ	....	....
ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ ಮೀನು	೫.೧೫	೦.೨೦	....	೨೨	....	ಸಾ	....	....

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು		ಸಾರಜನಕ (ಮಾಂಸವರ್ಧಕ) ಅಂಶ ಗ್ರಾಮು	ಸ್ನೇಹ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಮು	ಪಿಷ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ ಗ್ರಾಮು	ಉಷ್ಣಾಂಶ (calories) ಪ್ರತಿ c	ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು			
						ಎ.	ಬಿ.	ಸಿ.	ಡಿ.
ಸಿಹಿನೀರಿನ ಮೀನು	....	೫.೫೦	೧.೧೫	....	೩೨	....	ಸಾ	....	....
ಕೋಳಿಮರಿ	....	೬.೭೪	೦.೩೮	....	೩೦	ಸಾ	ಸಾ	....	....
ಬಾತು	....	೫.೮೦	೨.೯೪	....	೫೦	ಸಾ	ಸಾ	....	....
ಪಾರಿವಾಳ	....	೬.೨೫	೧.೮೬	....	೪೨	ಸಾ	ಸಾ	....	....
ಮೊಟ್ಟೆಗಳು	....	೩.೭೯	೨.೯೭	....	೪೨	ಮ	ವಿ	....	ಸಾ
ಕೊಬ್ಬುಗಳು—									
ಎತ್ತಿನ ಮಾಂಸ-ಕುರಿಮಾಂಸಗಳ ಕೊಬ್ಬು	....	೦.೩೪	೨೬.೪೦	....	೨೩೯	ಮ	....	....	....
ಹಂದಿ ಕೊಬ್ಬು	....	....	೨೬.೮೦	....	೨೪೧	ಸ್ವ	....	....	....
ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ	....	....	೨೩.೧೦	....	೨೦೮	ವಿ	....	....	....
ಕಾಡ್‌ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ	....	....	೨೮.೦೦	....	೨೫೨	ವಿ	ಸ್ವ	....	ವಿ
ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ	....	....	೨೮.೦೦	....	೨೫೨	ವಿ	ಸ್ವ	....	ಮ
ಎಣ್ಣೆಗಳು—									
ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆ	....	....	೨೮.೦೦	....	೨೫೨	ಸಾ	೦	೦	ಸ್ವ
ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ	....	....	೨೮.೦೦	..	೨೫೨	ಸ್ವ	೦	೦	೦
ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ	....	....	೨೮.೦೦	....	೨೫೨	ಸ್ವ	೦	೦	ಸ್ವ
ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ	....	....	೨೮.೦೦	....	೨೫೨	ಸ್ವ	೦	೦	....

ಹತ್ತಿಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ		....	೨೮.೦೦	....	೨೫೨	ಸ್ವ	೦	೦	....
ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ	....	....	೨೮.೦೦	....	೨೫೨	೦	೦	೦	....
ಕೋಕೋಜಮ್	....	....	೨೮.೦೦	....	೨೫೨	೦	೦	೦	....
ಮಾರ್ಗರೀನ್	....	....	೨೩.೮	....	೨೧೪	ಸಾ	೦	೦	....
ಸಕ್ಕರೆ-ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥ									
ಬಿಳಿಯ ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ	....	....	....	೨೮.೩೦	೧೧೩	೦	೦	೦	....
ಕೆಂಪುಬೂರಾ (ಮಕದುಂ ಸಕ್ಕರೆ)	....	....	....	೨೮.೮೯	೧೦೮	೦	೦	೦	....
ಬೆಲ್ಲ	....	೦.೦೮	....	೨೫.೦೦	೧೦೦	೦	ಸ್ವ	೦	....
ಜೇನುತುಪ್ಪ	....	೦.೧೧	....	೨೦.೨೧	೮೧	ಸ್ವ	ಸ್ವ	೦	....
ಶಾಪಿವೋಕಾ	....	೦.೦೫	೦.೦೧	೨೪.೮೩	೧೦೦	೦	೦	೦	....
ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿ	....	೨.೧೮	೦.೦೪	೨೨.೦೦	೯೭	೦	೦	೦	....
ಕಬ್ಬು	....	೦.೪೨	೦.೧೬	೬.೨೦	೨೮	....	ಸಾ	ಸಾ	....
ಕಾಯಿ-ಬೀಜಗಳು—									
ಬಾದಾಮಿ	....	೫.೨೬	೧೫.೯೬	೪.೩೦	೧೮೨	ಸ್ವ	ಮ	೦	....
ಕೊಬ್ಬರಿ	....	೧.೬೧	೧೪.೩೧	೭.೯೦	೧೬೭	ಸಾ	ಮ	೦	....
ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ	....	೭.೩೦	೧೦.೯೨	೬.೯೦	೧೫೫	ಸ್ವ	ಮ	೦	....
ಅಕ್ರೋಡು	...	೩.೮೫	೧೯.೯೨	೩.೯೬	೨೧೧	ಸ್ವ	ವಿ	೦	...
ಇತರ ಕಾಯಿಬೀಜಗಳು	....	೫.೦೦	೧೬.೫೦	೩.೬೦	೧೮೩	ಸ್ವ	ಮ	೦	....
ಗಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳು—									
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	....	೦.೭೦	೦.೦೪	೮.೧೫	೩೬	ಸ್ವ	ಸಾ	ಮ	....

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಸಾರಜನಕ (ಮಾಂಸವರ್ಧಕ) ಅಂಶ ಗ್ರಾಮು	ಸ್ನೇಹ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಮು	ಪಿಷ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ ಗ್ರಾಮು	ಉಷ್ಣಾಂಶ (calories) ಪ್ರಮಾಣ C	ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು			
					ಎ.	ಬಿ.	ಸಿ.	ಡಿ.
ಬೀಟ್‌ರೂಟ್	೦.೩೪	೦.೦೩	೧.೭೫	೯	ಸ್ವ	ಸಾ	ಸಾ	....
Celery (ಸೆಲೆರಿ)	೦.೧೭	೦.೦೩	೧.೦೭	೫	....	ವಿ	ಮ	....
ಈರುಳ್ಳಿ	೦.೩೭	೦.೦೩	೩.೦೬	೧೪	ಸ್ವ	ಮ	ಸಾ	....
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	೧.೯೨	೦.೦೩	೭.೯೦	೪೦	ಸಾ	ಸಾ	ಮ	....
ಗಜ್ಜರಿ	೦.೨೫	೦.೦೩	೨.೨೬	೧೦	ಮ	ಮ	ಮ	....
ಲೀಕ್ಸ್	೦.೭೧	೦.೦೩	೨.೬೩	೧೪	ಸಾ	ಸಾ	ಮ	....
ಪಾರ್ಸ್ನಿಪ್ಸ್	೦.೪೮	೦.೧೪	೫.೯೭	೨೭	ಸ್ವ	ಸಾ	ಮ	....
ಮೂಲಂಗಿ	೦.೨೮	೦.೦೩	೦.೯೬	೫	ಸ್ವ	ಸಾ	ಸಾ	....
ಟರ್ನಿಪ್ಸ್	೦.೩೪	೦.೦೩	೧.೨೫	೭	ಸ್ವ	ಮ	ಸಾ	....
ತರಕಾರಿಗಳು—								
ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ	೦.೩೯	೦.೦೩	೧.೨೭	೭	ವಿ	ಮ	ವಿ	....
ಟೊಮೆಟೊ	೦.೩೦	೦.೦೩	೧.೨೭	೬	ಮ	ವಿ	ವಿ	....
ಸೌತೆಕಾಯಿ	೦.೧೭	೦.೦೨	೧.೫೭	೩	....	ಸಾ	ಮ	....
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ	೦.೨೮	೦.೮೩	೧.೪೭	೭	....	ಸಾ	ಸಾ	....
ಬದನೆಕಾಯಿ	೦.೩೪	೦.೦೯	೧.೪೪	೮	....	ಸಾ	ಸಾ	....
ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್	೦.೫೪	೦.೦೬	೧.೬೭	೯	ಸಾ	ಸಾ	ಸಾ	....

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ	....	೦.೫೭	೦ ೩೩	೧.೭೦	೧೨	....	ಸಾ	ಸಾ	....
ನವಿಲಕೋಲ್	....	೦.೨೬	೦.೧೬	೩.೩೦	೧೬	ಸ್ವ	ಸಾ	ಸಾ	....
ಆರ್ಟಿಚೋಕ್	....	೦ ೭೮	೦.೦೬	೫.೦೦	೨೪	....	ಸಾ	ಸಾ	....
ಆಸ್ಪರಗಸ್	....	೦.೬೮	೧.೦೦	೦.೬೬	೧೪	ಸಾ	ವಿ	ಸಾ	....
ಪೋಟಲ್	....	೦.೨೧	....	೦.೩೭	೨	....	ಸಾ	ಸಾ	....
ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು—									
ಸೇಬು	....	೦.೦೯	೦.೦-	೩.೫೪	೧೫	....	ಸಾ	ಸಾ	....
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	....	೦.೪೫	೦.೦೩	೨.೨೬	೧೧	ಸ್ವ	ಸಾ	ಸಾ	....
ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಹಣ್ಣು	....	೦.೧೭	೦.೦೩	೩.೯೩	೧೭	....	ಸಾ	ಸ್ವ	....
ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು	....	೦.೧೪	೦.೧೪	೦.೮೮	೫	....	ಸಾ	ಮ	....
ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು	....	೦.೨೫	೦.೦೩	೨.೬೯	೧೨	ಸಾ	ಸಾ	ವಿ	....
ಪಿಯರ್ಸ್	....	೦.೦೯	೦.೦೩	೨.೨೯	೧೦	....	ಸಾ	ಸಾ	....
ದಾಳಿಂಬೆ	....	೦.೧೮	....	೦.೧೯	೨	....	ಸಾ	ಸಾ	....
ಪೀಚಸ್	....	೦.೧೯	೦.೦೩	೨.೬೬	೧೨	....	....	ಮ	....
ಅನಾನಸಹಣ್ಣು	....	೦.೧೧	೦.೦೯	೬.೭೫	೧೨	....	....	ಮ	....
ಕಲ್ಲಂಗಡಿಹಣ್ಣು	....	೦.೧೧	೦.೦೬	೧.೯೦	೯	....	....	ಸಾ	....
ಪರಂಗಿ (ಪಪ್ಪಾಯಿ) ಹಣ್ಣು	....	೦.೧೬	....	೦.೧೦	೧	ಸಾ	ಸಾ	ಮ	....
ಲಿಚೀ	....	೦ ೮೪	೦.೦೭	೧.೯೦	೧೨	....	ಸಾ	ಮ	....
ಮಾವು	....	೦.೦೪	೦.೨೨	೫.೨೦	೨೩	ಸಾ	....	ಮ	....
ಪೇರಲ (ಸೀಬೆ) ಹಣ್ಣು	....	೦.೩೭	೦.೨೦	೨.೨೭	೧೨	....	ಸಾ	ಸಾ	....

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಸಾರಜನಕ (ಮಾಂಸವರ್ಧಕ) ಅಂಶ ಗ್ರಾಮು	ಸ್ನೇಹ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಮು	ಪಿಷ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ ಗ್ರಾಮು	ಉಷ್ಣಾಂಶ (calories) ಚಿಹ್ನೆ C	ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು			
					ಎ.	ಬಿ.	ಸಿ.	ಡಿ.
ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣು—								
ಎಪ್ರಿಕಾಟ್ಸ್	೧.೫೬	೦.೦೯	೧೪.೦೪	೬೩	....	....	೦	....
ವಿವಿಧ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳು	೦.೪೮	೦.೦೯	೧೧.೮೯	೫೦	....	೦	೦	....
ಖರ್ಜೂರ-ಉತ್ತುತ್ತಿ	೦.೪೫	೦.೦೩	೧೯.೭೩	೮೧	....	ಸಾ	೦	....
ಅಂಜೂರ	೦.೫೬	೦.೧೪	೧೫.೯೯	೬೭	....	ಸಾ	೦	....
ಪ್ರೂನ್ಸ್	೦.೮೫	೦.೦೯	೧೧.೪೩	೫೦	....	ಸಾ	೦	....
(ದೀಪದ್ರಾಕ್ಷಿ) ರೆಯಿಸಿನ್ಸ್	೦.೬೨	೦.೦೯	೧೭.೩೨	೭೩	....	ಸಾ	೦	....
ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು	೦.೩೯	....	೮.೮೯	೩೭	....	ಸಾ	ಸಾ	....
ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು—								
ಕಂಡೆನ್ಸ್‌ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್	೨.೪೯	೨.೩೫	೧೫.೩೧	೯೨	ಸಾ	ಸಾ	೦	....
(ಜಾಮ್ಸ್) ಮುರಬ್ಬಗಳು	೦.೦೬	....	೧೯.೮೧	೭೯	೦	೦	೦	....
(ಮಾರ್ಮಲೆಡ್) ಲೇಹ್ಯವಸ್ತುಗಳು	೦.೦೬	....	೧೯.೪೧	೭೮	೦	೦	೦	....
ಕಾಕಂಬಿ	೦.೦೬	....	೧೬.೯೫	೬೮	೦	೦	೦	....
ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ (ಟಿನ್ಡ್)	೩.೫೯	೦.೯೨	೨೧.೫೬	೧೦೯	....	....	೦	....
ಟೀ	....	....	....	....	೦	೦	೦	....
ಕಾಫಿ	....	....	....	....	೦	೦	೦	....

ಪರಿಶಿಷ್ಟ (ಬ)

ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳು.

ಅವೃಷ್ಯ (Anaphrodisiacs) ಸ್ತ್ರೀಸಂಗದ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಅನುಲೋಮನ (ವಿರೇಚನ) (Cathartic) ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಂಥಾದ್ದು. (increases intestinal peristalsis and tone and consequently finishes defecation.

ಆಗಂತುಕ ರೋಗನಾಶಕ, ಉಪಸರ್ಗಘ್ನ—(Disinfectants) ಅಂಟುರೋಗ ಜಂತುಗಳ ಅಥವಾ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು.

ಅಭಿಷ್ಯಂದಿ—(That which withdraws) ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜಡತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

ಅಶ್ಮರೀಘ್ನ—(Antilithics) ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕ್ಷಾರ, ಮೂತ್ರಕಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು.

ಆವೀಪ್ರದ; ಗರ್ಭಾಶಯ ಶೋಧನ—(Ecbolics) ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಸಂಕುಚಿಕರಿಸಿ, ಅದರೊಳಗಣ ವಸ್ತು (ಗರ್ಭ) ವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದದ್ದು.

ಋತುಪದ, ರಜತಪನೀಯ—(Emmenagogue) ಋತುಸ್ರಾವದ ಅಕ್ರಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತರುವಂಥಾದ್ದು.

ಕನೀನಿಕಾವಿಕಾಸಕ—(Dilatant) ಕಣ್ಣಿನ ಕರಿ ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡುವುದು.

ಕನೀನಿಕಾಸಂಕೋಚಕ—(Contractile) ಕಣ್ಣಿನ ಕರಿ ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣದು (ಸಂಕೋಚ) ಮಾಡುವುದು.

ಕಫಘ್ನ—(Expectorants) ಎದೆಯಿಂದ (ಕಂಠನಾಳದ ಕೆಳಗಿರುವ ಎರಡು ಭಾಗದಿಂದ) ಕಫವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುವುದು.

ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ—(Anthelmintics) ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಣ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ಹೊರಪಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಯೆ ನಾಶಪಡಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಗ್ರಾಹಿ-(Carminative and Astringent, stomachic) ತಂತುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಕರಿಸಿ, ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು. ಪಾಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ರಸ ರಕ್ತಾದಿಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ನಾಳಗಳ ನಿಯಮುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮೊದಲಾದ ಕಟುಪದಾರ್ಥಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಜಂತುಘ್ನ—(Antiseptic) ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಂತುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಕೀವಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ್ದು.

ಛೇದನ—ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಆಯಾ ತತ್ವವು ಅದಕ್ಕನುಸಾರವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು (ಶಿಲಾಜಿತದಂತೆ)

ಜ್ವರಘ್ನ—(Febrifuge) ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ತೀಕ್ಷ್ಣಲೇಪನ—(Epispastic) ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವ್ರಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

ದೀಪನ—(Stomachic, stimulant) ಆಮವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸದೆ, ಜಠರ ರಸೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನವಿತ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ದುರ್ಗಂಧನಾಶನ—(Deodorants) ದುರ್ಗಂಧ ವಾಯುವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಅದರ ವಾಸನೆಯುನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

ದೋಷಘ್ನ, ರಸಾಯನ—(Catalytic or Alterative and tonic) ಶರೀರದ ಯಾವುದೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದೆ ಶರೀರವನ್ನು ಪುನಃ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವಂಥಾದ್ದು.

ನಿದ್ರಾಪ್ರದ—(Hypnotics) ನಿದ್ರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು ಅಥವಾ ಅದರ ಯೋಗದಿಂದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

ಪಾಚನ—(Digestive, stomachics) ಜಠರಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯುನ್ನೂ ಹಸಿವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಪಿತ್ತಹರ—(Cholagogues) ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆಡಹುವುದು (ವಿರೇಚನದ ಒಂದು ವಿಧಾನವೆಂದು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.)

ಪಿತ್ತಘ್ನ—(Antacid, An alkali) ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಪ್ರತಿಯೋಗಿ—(Antagonist) ಒಂದು ದ್ರವ್ಯದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೋಗಿ ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

ಪ್ರಮಾಥಿ—(Orificial cleanser and corrective of ಕಫದೋಷ) ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸ್ರೋತಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಸಮೂಹವನ್ನು ಹೊರದೆಗೆದು, ಕಫದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಪ್ರಾಣಹಾರಕ—(Deadly poison) ವ್ಯವಾಯಿಯೂ, ವಿಕಾಶಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಛೇದನ, ಮದಕಾರಿ, ಆಗ್ನೇಯ ಇವು ಆರು ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಯೋಗವಾಹಿಯೂ ಆಗಿರುವಂಥಾದ್ದು.

ಬಲ್ಯ—(Tonics) ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೀಯುವಂಥಾದ್ದು.

ಜಠರಬಲ್ಯ—ಜಠರ (ಉದರ) ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ರುಧಿರಬಲ್ಯ, ರಕ್ತಶೋಧಕ-(Hematinic, blood tonic) ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಅದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಹೃದಯಬಲ್ಯ—(Cardiac stimulant) ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಬೃಂಹಣೀಯ—(Nutritive) ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾದ್ದು ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಭೇಧನ—(Laxative) ವಾತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಮಲದ ಗೋಳವನ್ನು ಒಡೆದು ಹೊರದೂಡುವಂಥಾದ್ದು.

ಮದಕಾರಿ—(Intoxicants) ಬುದ್ಧಿನಾಶಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

ಮೃದುಕರ—(Demulcent) ಒಳಗಿನ ಪರೆಗಳನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಮೂತ್ರಲ—(Diuretic) ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಮೇದೋವಾಹಿನಿ—(Lymphatics)

ರಕ್ತಪಿತ್ತಹರ, ಶೋಣಿತಸ್ಥಾಪನ—(Hemostatic) ರಕ್ತಪಿತ್ತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂಥಾದ್ದು, ಕರುಳು ಎದೆಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ರೇಚನ—(Purgative) ವಾತಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೊರದೂಡುವಂಥಾದ್ದು.

ಲಾಲೋತ್ಪಾದಕ, ಲಾಲಾವರ್ಧಕ-(Sialagogue) ಲಾಲಾ (ಜೊಲ್ಲು) ರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಲೇಖನ—(Dries up excited tatvas and Dhatus) ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಧಾತು, ಮಲಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಅವನ್ನು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

ವಮನ—(Emetic) ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳನ್ನು ವಾಂತಿಮಾಡಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ವ್ಯವಾಯಿ—(Depressant) ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತಚಲನೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ವಾತಹರ—(Carminative) ಜಠರ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನೊಳಗಿಂದ ವಾಯುವು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

ವಿಕಾಶಿ—(Soporific, Narcotic) ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಓಜಸ್ಸಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಶರೀರದ ಸಂಧಿ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸಿ, ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ವಿದಾಹಿ, ವಾದನೀಯ—(Caustic, Escharotic) ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೂ ಸುಟ್ಟು, ಅಥವಾ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಒಣಗಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ವಿರೇಚನ—(Cathartics) ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಿರೇಚನ—(Drastic purgative) ನೀರಿನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುವಂಥಾದ್ದು.

ಮೃದುವಿರೇಚನ—(Laxative) ಮಲವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡಿ ಮೃದುರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆಡಹುವಂಥಾದ್ದು.

ಶಿರೋವಿರೇಚನ—(Errhine) ಸೀನು ಬರಿಸಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುವಂಥಾದ್ದು.

ವಿಷಘ್ನ—(Antidote) ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ವಿಷಮಘ್ನ—(Antiperiodics) ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿಳಿಯುವ ಜ್ವರವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ವೃಷ್ಯ—(Aphrodisiac) ಸ್ತ್ರೀಸಂಗದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ವೇದನಾಸ್ಥಾಪನ—(Anodynes) ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ವೇದನೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ವ್ರಣಶೋಧನ—(Desiccant) ವ್ರಣದಿಂದ ಹರಿಯುವ ಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಶಾಮಕ—(Sedative) ವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಸಮಾಧಾನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು. ಶರೀರದ ಅಥವಾ ಒಂದು ಅವಯವದ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಶೀತ—(Refrigerants) ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರತಿಶೋಥಹರ—(Counter-irritants) ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಾವು ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣಿನ ಬಾಯಿ ಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

ಶೋಣಿತವರ್ಧನ—(Hematinic) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ರಕ್ತವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು.

ಶೋಣಿತಸ್ಥಾಪನ—(Styptics) ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಶೋಷಕ—(Absorbent) ದ್ರವವನ್ನು ಹೀರುವಂಥಾದ್ದು.

ಸಂಕೋಚಹರ-(Antispasmodic) ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಸಂಕೋಚವನ್ನು ಶಿಥಿಲಪಡಿಸಿ ಪುನಃ ಸಂಕೋಚವಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

ಸಂಜ್ಞಾಹರ—(Anesthetic) ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಸ್ತನ್ಯಜನಕ—(Lactagogue) ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಸ್ನೇಹನ—(Emollient) ಲೇಪನದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೃದುತ್ವವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಸ್ನೇಹೋಪಗ-(Demulcent) ಶರೀರದೊಳಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೃದುತ್ವವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು.

ಸ್ವೇದಲ—(Diaphoretics) ಚರ್ಮದ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಬೆವರು ತರಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ಸ್ವೇದಘ್ನ—(Anhidrotic) ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುವ ಬೆವರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ವಿ. ಸೂ:—ಮೇಲಿನ ಗುಣವುಳ್ಳವುಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ೨ನೆಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಓದಿ ನೋಡಿರಿ.

ಪರಿಶಿಷ್ಟ (ಕ)

ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೂಚೀಪತ್ರ.

ರೋಗಗಳು ... ಪುಟ



ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪೋಲೆ

ಪುಟ	ಸಾಲು	ತಪ್ಪು	ಒಪ್ಪು
೧೦	೧೮	ಸಾಂಧ್ರ	ಸಾಂದ್ರ
೪೯	೧೨	ವಿರುದ್ದ ಅಥವಾ	ವಿರುದ್ಧ ಅಶನ ಅಥವಾ
೧೬೪	೨	ಮಧುವೋಹ	ಮಧುಮೋಹ
೨೧೩	೨	ಆಹಾರದಲ್ಲಿ	ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ

ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಾಗದಂತಿರುವ ಕೆಲವು ದೋಷಗಳ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥ ವಿಸ್ತಾರ ಭಯದಿಂದ ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ.